

# À MERNEL

(près de Maure-de-Bretagne – Val D'Anast)

OU via ZOOM

En cas de  
confinement

## MEDITATION

### Pour se libérer et apaiser l'esprit

Elle permet de :

- Réguler et apaiser nos douleurs et blocages corporels
- Contrôler nos émotions, notre humeur
- D'améliorer notre concentration et notre attention



VENDREDI de 18h00 à 19h00

4 séances entre nov.20 et mai 21  
1<sup>er</sup> vendredi = 13 Novembre 20

10€ la séance, 32€ les 4

Animées par  
Laurence Grignard



**ARTS QI GONG**

**06 11 76 42 48**

[contact@artsqigong.com](mailto:contact@artsqigong.com)

**WWW.ARTSQIGONG**