

QI GONGG - MEDITATION

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

QI GONGG

Sport de la médecine chinoise, le qi gong apporte **détente, apaisement**. Il libère l'esprit. Il renforce **muscles et articulations**, facilite le fonctionnement des **organes**.

Complet, le qi gong est une technique accessible à tous.

Retrouver son énergie = renforcer son immunité.

Des Séances régulières, pour une meilleure pratique

Prendre le temps

- d'approfondir
- de ressentir
- de pratiquer
- de comprendre
- d'écouter votre corps

1 MARDI par mois de 13h30 à 16h30



270 € l'année (si 8 pers.)

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

32€ les 4 séances – 10€ la séance

Toutes les Infos :

06 11 76 42 48

contact@artsqigong.com

ARTS QI GONG

WWW.ARTSQIGONG.COM

