



# QI GONG

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé  
Physique et Psychique

## L'Atelier

Date	Samedi 20 Mai 2017
Lieux	Parc de l'An 2000 - BRUZ
Heure	9h00 – 12h00
Thème	Capter les énergies de la nature

### Spécificité des ATELIERS :

La pratique en **petit groupe** permet un **travail en profondeur des mouvements**.

### Déroulement des ATELIERS :

Mouvements selon le thème - Automassage -  
Relaxation/Méditation



Capter les énergies de la nature est une façon de  
**se ressourcer en énergie**

La nature est source de mieux-être.

Entrer en harmonie avec elle c'est  
entrer en harmonie avec vous-même.

Ecouter - Sentir - Regarder - Toucher

*« Pour être en harmonie avec la nature, il faut entendre les oiseaux chanter,  
sentir la musique du vent effleurer les branches, mais c'est surtout écouter  
les arbres pousser »*

Prévoir vêtement de saison, chaussure de marche  
Lieu de Rendez-vous à Bruz

*Si le temps ne permet pas cette sortie, elle sera reportée*



[www.artsqigong.com](http://www.artsqigong.com)

**Sur inscription :** Fiche sur le site ou  
transmise par mail

[contact@artsqigong.com](mailto:contact@artsqigong.com) - 06.11.76.42.48.