

PROGRAMME - SAISON 2021-2022



QI GONG du BATON

5 ateliers de 3 heures – Vendredi 17h-20h



Méditation présentiel ou visio

1 séance tous les 2 mois – Vendredi 18h-19h



QI GONG en visio

Pause du midi : Mardi 12h30-13h30

Matin : Jeudi 8h-9h

Ateliers à Thème



- Atelier « en Famille »
- Atelier Stress-Immunité
- Atelier Qi gong selon moment de la journée
- Atelier Couple : Moment Zen à 2
- Atelier Améliorer son sommeil
- Atelier Qi Gong des Yeux
- Atelier Qi Gong pour le Dos
- Atelier "un instant pour soi"
- RANDO QI GONG

PROGRAMME - SAISON 2021-2022



QI GONG à Mermel

HEBDO : Lundi 11h-12h engagement trimestre

MENSUEL : Mardi 15h17h - Sans engagement

QI GONG Hebdo en Association

Lundi = Bourg-des-Comptes - Mardi = Guichen

Yangsheng Breizh : 0632292671 - yangshengbreizh@gmail.com

Mercredi = Bréal s/Montfort

Arts Qi Tao : 0611764248 - artsqitao@gmail.com

Jeudi = Saint-Erblon

San Bao Breizh 0631612514 - sanbaobreizh@gmail.com

Renseignements et inscriptions :

0611764248 - contact@artsqigong.com

WWW.ARTSQIGONG.COM