



# QI GONG

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé  
Physique et Psychique

## Randonnée Qi Gong

Date	Samedi 02 Décembre 2017
Lieux	Saint- Suliac - Bord de la Rance
Heure	09h00 – 17h00

La **symbiose Randonnée-Qi Gong** pour :  
**s'offrir** l'opportunité d'écouter et sentir son corps,  
d'accueillir pleinement le moment présent et...

...Des moments  
pour  
**retrouver un équilibre,**  
se ressourcer,  
se nourrir énergétiquement.

Entrer en  
**Communication**  
**avec la nature,**  
s'enraciner,  
ouvrir son cœur et  
son esprit.

**Ouvert à TOUS**

Tinou

*La saison de l'Hiver est  
une période*

*de repos,  
de réparation  
de calme  
de sérénité.*

*Savourons cette  
période en symbiose  
avec la nature*

Marche sur les sentiers de bords de mer -  
Pause méditation

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

**Sur inscription :** par mail ou tél. :  
[contact@artsqigong.com](mailto:contact@artsqigong.com) -  
06.11.76.42.48.