

Atelier Qi Gong

**Prendre soin
de son énergie en Hiver**

Animé par : Catherine Pascal
Diplômée en Yoga Chinois, QiGong,
TaiChi et de la FFSPT



Atelier organisé par



桜武芸塾



TaiChi - QiGong - Yoga Chinois Sakura, l'Art du Mouvement

Présentation :

Comme tous les êtres vivants, nous sommes impactés par l'énergie des saisons. Or, durant l'hiver énergétique, celle-ci est basse et, par conséquent, il est intéressant de venir soutenir l'organisme, afin de traverser cette période dans les meilleures conditions.

Durant cet atelier, les spécificités de cette saison - selon la médecine traditionnelle chinoise- vous seront présentées. Des exercices corporels (automassages, respirations, postures, méditation) vous seront également proposés et vous permettront ainsi de mieux vivre votre hiver.

Atelier Ouvert à Tous

**Samedi 27 novembre 2021
de 9h30 à 11h**

**À la Cité de l'Eau,
Centre Nautique,
225, rue des tilleuls
74500 Amphion/Publier**

Réservation Atelier de QiGong

Nom :

Prénom :

Téléphone :

E-mail :

Enseignant :

Tarif : tout public ; **15 €**
 adhérents Sakura; **12 €**

**Nombre de places limité à 15
personnes**

Je confirme mon inscription à l'atelier du :

samedi 27 novembre 2021

Règlement à adresser à
« Sakura, l'Art du Mouvement Publier »,
547, rue des bois Bernard, 74500 Publier

Santé
Equilibre
Harmonie



Tél : 06 18 10 13 28

sakurapublier74@yahoo.com
www.ecolesakura.com