

Saison 2026-2027

Ateliers de QIGONG

OUVERTS À TOUS

Appelé communément

« gymnastique de longévité et de santé »

Animés par : **Corinne MEUVRET**

Diplômée en TaiChi QiGong Yoga Chinois®,
et de la FFEPM, certifiée Sport Santé Bien-Etre
et Activités Physiques sur Prescription Médicale



Organisés par



Ateliers QIGONG de saison

OUVERTS À TOUS

A chaque saison, son énergie et ses changements d'état ! Faisant partie intégrante de la nature, nous vivons au rythme des saisons et cherchons à nous accorder harmonieusement avec notre environnement.

Les exercices corporels proposés dans ces ateliers (auto-massages, exercices de santé, de respiration, postures, sons) nous permettront de maintenir et renforcer notre corps physique et énergétique de manière à vivre ces changements dans les meilleures dispositions.

les samedis - de 9h30 à 11h30

calendrier susceptible d'être modifié

📍 Gymnase de l'école Beaupré (bâtiment de Récréa) - 135 r. Beaupré - Le Châble - 74160 Beaumont

° **03 octobre 2026** - *Automne*

° **13 mars 2027** - *Printemps*

° **12 décembre 26** - *Hiver*

° **29 mai 2027** - *Été*

Participation : 15 € / atelier *

* **Offre «adhérents à Sakura l'art du mouvement»** : dès le 5^{ème} atelier auquel vous participez, 10€ / atelier (QiGong de saison, Réveil du Phénix et/ou TaiChi confondus). Offre exclusivement appliquée aux ateliers de Sakura Beaumont.

Places limitées - Pour des raisons d'organisation, **MERCI DE RÉSERVER PAR MAIL** en précisant la ou les dates choisies, vos nom, prénom et numéro de téléphone, et de régler dans les 2 semaines précédant chaque atelier, à Corinne Meuvret ou adressé à Sakura l'art du mouvement – Beaumont, 475 Grand'Rue, Les Lauzières B2, 74160 BEAUMONT

sakurabeaumont@free.fr

Tél : 06 37 84 05 17

www.ecolesakura.com

Pour notre environnement, il n'est pas nécessaire d'imprimer ce document