

Journée Bien Être

Association



Ateliers GRATUITS à 13h et 16h
Découverte et pratique du Qi Gong.

Ateliers-CONFERENCES

Le stress, les émotions,
la santé musculo-squelettique
et le système digestif.
Horaires et tarifs au verso.

**avec les arts
énergétiques
chinois**

**Samedi 23 mars
de 12h30 à 19h**

**Saint Alban
Salle des fêtes**



Journée Bien Être avec les arts énergétiques chinois

Besoin d'installer du bien-être au quotidien dans votre vie ?

L'association Pour Soi propose :

Une journée d'ATELIERS-CONFÉRENCES autour de techniques psycho-corporelles inspirées des arts énergétiques chinois pour entretenir votre santé.

Les intervenants enseignants de Qi Gong, praticiens de soins traditionnels chinois, sophrologues, diététiciens vous feront découvrir et pratiquer des principes et des gestes simples pour contribuer à votre bien-être au quotidien, seul ou en famille.

informations :

poursoi31140@gmail.com

06 25 63 09 85

Programme

Atelier découverte et pratique du Qi Gong à 13h et 16h GRATUIT

Les 5 mouvements de la médecine chinoise en pratique

4 Ateliers-CONFÉRENCES

13h30 – Trop de stress ? Surfer sur LE vague pour s'en libérer.

Valérie Beaumont

14h45 – Mettez vos émotions en mouvement avec les arts énergétiques chinois.

Renaud Hertz

16h30 – Santé « musculo-squelettique » : Automassages et massages en famille. (enfants bienvenus)

Gérard Bontoux

17h45 – Santé et système digestif, diététique et gestes simples

Vanessa Quindici

TARIFS Ateliers-Conférences

1 atelier : 8€ 2 ateliers : 14 €

3 ateliers : 18 € 4 ateliers : 20 €

Réduction 50% aux adhérents de l'association Pour Soi

Petite restauration sur place:



En-cas et boissons