

# QI GONG

*Des outils pour lutter contre le stress ....*

Nous organisons un atelier de Qi Gong dont le thème sera la détente avec à la clé, quelques outils pour retrouver ses ressources internes et pour lutter contre le mauvais stress. Emportez votre pique-nique pour la pause de midi, puis une promenade digestive dans la nature sera le cadre d'une mise en pratique d'une ou deux marches du Qi Gong. Pour clore la journée, une méditation en groupe finira de nous apaiser!

DIMANCHE 23 Octobre

De 10h00 à 17h00

Salle Béthencourtel

1 Rue Chiaramonte Gulfi

CLERMONT



Tarif : 20 € la 1/2 journée

40€ la journée

Tarif réduit (-25%) pour les pratiquants de l'association et des associations partenaires

<http://esprit-shaoyin.fr>

Inscription par e-mail ou sms, paiement sur place

[cecile@esprit-shaoyin.fr](mailto:cecile@esprit-shaoyin.fr) 06 70 74 91 32

Enseignants diplômés de l'IEQG dirigé par le docteur Yves Réquena

