

Qi Gong & Méditation

Zen-attitude à l'Atelier du Qi

Rue du milieu - Albiez-Montrond

- Découvrir le Qi Gong, la méditation ou la sophrologie
- (Re)devenir zen aujourd'hui
- Comprendre le stress. Apprendre à déjouer ses tours
- Quelques méthodes à notre disposition et comment les mettre en pratique

Venez découvrir ces méthodes et définir ce dont vous avez besoin.

- Respiration ventrale
- Relaxation
- Sophrologie
- Qi Gong
- Etirements des méridiens
- Méditation
- Pleine conscience



Prenez un temps de détente, de découverte et de dépaysement.

Dans un cadre dédié au repos, au coeur des montagnes savoyardes.

Venez partager avec nous, sur le rythme qui vous convient, des temps de théorie, de pratiques, d'échanges et de repos.

Plusieurs formules possibles à la demande :

- Cours ou Conférences de 1h ,
- Ateliers de 2 à 3h , Journées ; Week-ends
- Organisation possible à partir de 3 personnes
- Pension complète à la demande



Renseignements et inscriptions

Frédérique Desgeorge - 06 13 68 99 34 - Sophrologue/Coach en gestion du stress

Christophe Fivel - 06 80 25 58 57 - Enseignant Qi Gong

Photos du lieu et programmation : www.atelierduqi.com

Facebook avec les dates des évènements programmés : Profil

Frédérique Desgeorge

