

Les « Samedis Qi Gong, Tao »

À Tauriers



6 Matinées: 1 fois par mois



(En groupe, ou en Visio)

Comment intégrer des pratiques dans son quotidien ?

Comment dépasser son stress, ses émotions ?

Découvrez des techniques de respirations, des enchainements de mouvements, des relaxations, méditations

Programme : accueil à **9h** autour d'un thé et plusieurs temps d'échanges entre les pratiques, jusqu'à **12h**.

Dates : 22 janvier, 26 février, 19 mars, 23 avril, 14 mai, 4 juin

25 € l'atelier

Formée par **Aisha SIEBURTH** école de Maître **MANTAK CHIA** et **Sabine MORICONI**, en Ardèche.

Inscription auprès de Stéphanie Rousset : 06 06 55 38 12