

Ateliers Qi Gong du vendredi

Programme

- Ateliers Qi Gong et relaxation Au fil de soi Avec Véronique Le Breton

Pour cette saison 2023-2024, voici les dates des **ateliers de Qi Gong et relaxation**.

Ils se dérouleront tous les troisièmes vendredi du mois de 17h30 à 19h à la salle Quai du Havre au 6 rue d'Harcourt – 76000 Rouen. Ouverts à tous publics et tous niveaux

Les vendredi 20 octobre, 17 novembre et 15 décembre 2023. les vendredi 19 janvier, 16 février, 15 mars, 19 avril, 17 mai et 14 juin 2024.

Contenu des ateliers – trois séries de trois dates :

1. Qi gong pour le sommeil – les 20.10, 17.11 et 15.12 2023

Comment favoriser un sommeil de qualité, l'endormissement et la gestion des réveils nocturnes ou du petit matin, des nuits agitées et peu reposantes....
avec des respirations, mouvements et auto massages.

2. Qi Gong pour le dos – les 19.01, 16.02 et 15.03 2024

Conscience corporelle, mouvements, respirations et auto massages pour soulager et réduire les tensions, prévenir les douleurs au niveau des trois étages de la colonne vertébrale. Étant en lien avec le système nerveux, ce travail est également axé sur le relâchement corporel et mental.

3. Qi Gong relaxation, gestion des fortes chaleurs – les 19.04, 17.05 et 14.06 2024

Respirations, mouvements et auto-massages pour une meilleure gestion du stress et une douce harmonie intérieure. Pour une meilleure gestion des périodes de canicules avec une préparation à la période de l'été.

Tarifs. Tarif à l'unité : 20€. Tarif pour 3 stages : 55€

Et une adhésion Art Handicap Association de 15€ (pour les non-adhérents).

Sur réservation. Merci de vous inscrire le plus tôt possible en envoyant la feuille d'inscription ci-dessous par Email aufildesoi76@free.fr ou lors des cours.

Les ateliers sont maintenus sous réserve d'un nombre minimum de participants. Ils peuvent être suivis indépendamment.

Le paiement des stages se fait par chèque à l'ordre de Art Handicap Association. Le chèque d'adhésion à l'association de 15€ est à faire séparément.

Au plaisir de vous y retrouver.

Bien cordialement

Véronique Le Breton

aufildesoi76@free.fr

06 19 18 76 93

FICHE D'INSCRIPTION
Ateliers Qi Gong et relaxation
Quai du Havre - 2023-2024

NOM - PRÉNOM	
COURRIEL	
TÉLÉPHONE	

Je désire m'inscrire aux ateliers suivants :

	de 17h30 à 19h	
1. Qi gong pour le sommeil	20 octobre 2023	
2. Qi gong pour le sommeil	17 novembre 2023	
3. Qi gong pour le sommeil	15 décembre 2023	
1. Qi Gong pour le dos	19 janvier 2024	
2. Qi Gong pour le dos	16 février 2024	
3. Qi Gong pour le dos	15 mars 2024	
1. Qi Gong relaxation, gestion des fortes chaleurs	19 avril 2024	
2. Qi Gong relaxation, gestion des fortes chaleurs	17 mai 2024	
2. Qi Gong relaxation, gestion des fortes chaleurs	14 juin 2024	

Je m'inscris pour atelier(s). J'ai déjà suivi des cours de Qi Gong : Oui Non

Lors de l'atelier, la salle est tout prêt de l'entrée. Je viendrai vous ouvrir. Vous pouvez également me téléphoner pour me prévenir de votre présence. 06 19 18 76 93.

À la salle Quai du Havre au 6 rue d'Harcourt – 76000 Rouen. Entre la salle Henry IV et les quais. Teor arrêt Belges

Vous trouverez un plan à cette adresse <http://aufildesoi76.free.fr/Cours.html> (tout en bas de la page).

Signature.