

ATELIERS SANTE Saison 2014-2015



Être en bonne santé se cultive au quotidien grâce notamment à la pratique régulière du Qi Gong.

Les Ateliers Santé nous donnent l'occasion de focaliser la pratique sur un aspect de ce qui participe au maintien de la bonne santé.

Inscription à l'atelier

Tarif : 25 euros l'atelier



3 dates pour travailler la conscience de son dos et acquérir des outils de renforcement.

Samedi 4 octobre 2014 10h-12h

Samedi 14 mars 2015 10h-12h

Samedi 30 mai 2015 10h-12h

3 dates pour réapprendre à dormir
Apprendre à **accompagner son corps dans le sommeil**, retrouver les commandes pour un **sommeil réparateur**, s'exercer à la **sieste**, abaisser les rythmes d'excitation mental, lâcher les ressassements etc...

Samedi 8 novembre 2014 10h-12h

Samedi 6 décembre 2014 10h-12h

Samedi 10 janvier 2015 10h-12h

