

ATELIERS MENSUELS QIGONG SANTE & MEDITATION

à Cenon-sur-Vienne

**Vous libérer du stress,
prendre soin de votre santé,
vous ressourcer
par le Qigong et la méditation**

mais aussi trouver des solutions complémentaires pour
soulager la convalescence et la maladie chronique,
favoriser son autonomie et sa mobilité en vieillissant,
éviter le burn out...

Ateliers mensuels
le samedi après-midi
de 14h30 à 17h30



Contacts :

Co-présidents : Philippe Du putié : 06.16.06.55.13.
Nathalie savigny : 06.73.94.52.30.
apqam86@gmail.com

Enseignant : Bruno Blas : 06.21.78.03.01.

Correspondante à Cenon : Amélie Acharde :
06.09.93.02.76.

Blog de l'APQAM : <https://assoqigong86.fr>

Le but du Qi Gong est d'augmenter et de régulariser la circulation de l'énergie dans le corps selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise.

Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire. Il intègre la pratique de la méditation qui favorise le calme intérieur nécessaire à un bon équilibre psychique.

Programme des ateliers - de septembre 2020 à juin 2021

Présentation et séance découverte gratuite : jeudi 10 sept

Atelier n°1 – Découvrir les bases du Qigong – samedi 10 oct

Atelier n°2 - Qigong de détente physique et d'apaisement
émotionnel (automassages et méditation) -samedi 7 nov

Atelier n°3 - Qigong pour renforcer l'immunité – samedi 5 déc

Atelier n°4 - Qigong pour favoriser la digestion et la régulation
du poids – samedi 23 jan

Atelier n°5 - Qigong pour le dos (1/2) – samedi 27 fév

Atelier n°6 - Qigong pour détendre la nuque et les épaules – samedi
20 mars

Atelier n°7 - Libérer sa respiration par le Qigong – samedi 1^{er} mai

Atelier n°8 - Qigong pour le dos (2/2) – samedi 29 mai

Atelier n°9 - Qigong de santé en 12 mouvements – samedi 19 juin

Tarifs et conditions

* Formule globale :

- 283 € pour les 9 ateliers dont 40 € adhésion-licence

* Inscription en cours d'année :

- Participation à un atelier sans engagement : 35 €

- Les ateliers suivants sur engagement (27 € x nb d'ateliers
restant) + 40 € adhésion-licence

L'enseignant

Bruno Blas - professeur diplômé d'État
DE JEPS AEC / Qigong - 4^{ème} Duan de la FAEMC
Pratique depuis près de 40 ans les arts énergétiques
et martiaux, enseigne le Qigong depuis 2003.

