



Association Poitevine
**QIGONG &
ARTS MARTIAUX**

Ateliers bimensuels Qigong & méditation « Prendre sa santé en main »

Programme indicatif

Ateliers constitués d'exercices concrets de Qigong et de méditation pour vous permettre d'être acteurs de votre santé au quotidien :

- 36 exercices du Liangong pour prévenir et soulager les douleurs musculo-articulaires
- marches « xi xi hu » du Dr Liu Dong pour dynamiser vos défenses immunitaires et votre vitalité
- exercices respiratoires et méditatifs allongés et assis pour apaiser votre mental
- automassages « la toilette énergétique »

Organisation

Ateliers de 14h30 à 16h30, le samedi, 2 fois par mois environ, soit 15 ateliers de septembre 2022 à juin 2023

Conditions de participation

Engagement à l'année 225 €

+ éventuellement la licence fédérale et l'adhésion à l'APQAM : 40 €/an

Contact & inscriptions

Bruno Blas – Professeur diplômé d'État

Tél. : 06.21.78.03.01.

Mél : contact@lecorpsconscient.com

Web : assoqigong86.fr