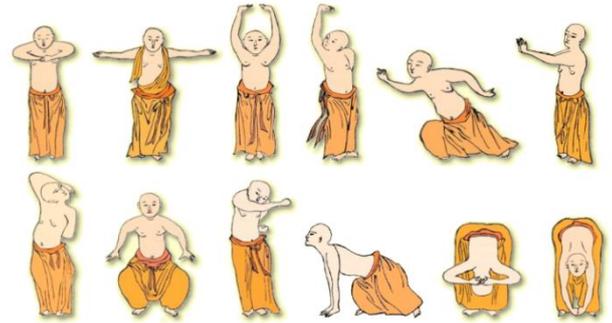




Saint Genis les Ollières Samedi 27 juin 2015 9h30-17h30

Journée Vitalité Détox Détente Qi GONG de la théorie à la pratique Accessible et Passionnant !

Animé par **Gilles DONGUY**
Enseignant de Qi GONG certifié IEQG et FEGQAE
Praticien en Energétique Chinoise certifié FNMTTC
CQP ALS – Fédération Française Sport pour tous



Programme de la journée :

- >Arrivée des participants 9h15 Collation Bio
- >Cours théorique animé à l'aide d'un diaporama en video projection
Avec support de cours et PDF du diaporama
- >En alternance avec la pratique : postures, mouvements de base, ressenti du Qi, marches, étirement...

Précisions : Le qi gong, chi gong ou chi Kung, est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. ...

COLLATION ET BUFFET GOURMAND BIO : thé, tisane Détox, Jus de légumes fruits, dégustation Aloe Vera, gourmandises BIO

- >Séance Pura Détox™ « Top Chrono 30 minutes » + massage pieds
- >Offert : fiche conseils pour un été au Top de votre forme avec des surprises

Tarifs : Atelier Qi GONG 70 euros - Buffet BIO 20 euros
Option Séance Détox Découverte 10 euros



**LIEU Journée et Réservation obligatoire avant fin mai et règlement à envoyer à l'ordre de Nathalie Bien Etre 2 allée du Clos Fleuri
69290 SAINT GENIS LES OLLIERES 06 25 36 58 58 nathaliebienetre@yahoo.fr**

Nombre de personnes :
Nom et Prénom
Adresse
Téléphone et mail

INFO : www.qigong-pour-tous.net Gilles DONGUY