

Atelier de Do in et Qi Gong

Automassages du ventre

Samedi 23 novembre de 9h à 12h



- * auto-massages *
- * acupression *
- * mouvements lents *
- * pleine conscience *
- * respiration *

Prendre soin de son ventre,
c'est **prendre soin de tout son être**
au-delà de la seule fonction de digestion.

Les gestes simples du do in et du qi gong aident
à se recentrer, équilibrer ses émotions et réduire le stress.

Infos et inscription :
Marion Tourenne
06 43 12 49 05

35 € et 3 € d'adhésion
pour débutants ou pratiquants

www.jura-yoga.com
Centre Lédonien de Yoga
Do in et qi gong
39 rue du commerce