

# SAINT PIERRE DE BOEUF

## Journée Bien-Etre Corps et Esprit Qi Gong

**8 mai 2024**  
**9h30 à 17h**

**Un moment pour soi & de partage pour le Corps et l'Esprit.**

**Tarif :** adhérent 45€ ; non adhérent 50€

**Date limite d'inscription :** 30 avril 2024. Limité à 12 participants.

**Contact :** Anne-Claire Badin – 07 83 19 76 34 – [acorpsensoi@yahoo.fr](mailto:acorpsensoi@yahoo.fr)

Association A Corps en soi

[www.facebook.com/acorpsensoi](http://www.facebook.com/acorpsensoi)



*Qi-Gong est une pratique ancestrale pour harmoniser notre énergie. Il est issu de la tradition chinoise taoïste. Il s'agit d'une méthode permettant de préserver une bonne santé mentale et corporelle. Qi-Gong permet de trouver un équilibre de bien-être : une détente mentale et physique, une meilleure concentration, un mieux-être corporel, un apaisement des émotions et des agitations... Concrètement Qi-Gong consiste en une sorte de gymnastique où alternent entre autres mouvements & postures, vitesses lente & plus rapide, respiration consciente & libre*