

Saison 2022-2023

Ateliers de QIGONG

Appelé communément
« gymnastique de longévité et de santé »

Animés par : **Corinne MEUVRET**
Diplômée en Yoga Chinois, TaiChi, QiGong
et de la FFEPM



Organisés par



SAKURA

桜
武
芸
塾



Ateliers de QIGONG

A chaque saison, son énergie et ses changements d'état ! Faisant partie intégrante de la nature, nous vivons au rythme de ces saisons et cherchons à nous accorder harmonieusement avec notre environnement.

Les exercices corporels proposés dans ces ateliers (auto-massages, exercices de santé, de respiration, postures, sons) nous permettront de maintenir et renforcer notre corps physique et énergétique de manière à vivre ces changements dans les meilleures dispositions.

Les samedis - de 9h30 à 11h00

° **15 octobre 2022**

Renforcer ses défenses immunitaires, maintenir son Qi défensif (Wei Qi) au plus haut pour une belle entrée dans l'hiver !

° **04 février 2023**

Se préparer au renouveau et favoriser la libre circulation de son énergie pour accueillir sa créativité, son dynamisme et ses émotions sereinement !

OUVERTS A TOUS - Nombre de Places limité

Participation - Tout public : 15€ /atelier

- Adhérents Sakura : **12 € /atelier**

Au gymnase de l'école Beaupré

(côté élémentaire)

**135 r. Beaupré - Le Châble
74160 Beaumont**

Réservation 2022-23 Ateliers de QiGong

Nom :

Prénom :

Téléphone :

E-mail :

Enseignant (*adhérent*):

Je souhaite participer aux ateliers suivants,
au Gymnase de l'école Beaupré, **Beaumont** :

- 15 octobre 2022** :
Renforcer ses défenses immunitaires
(automne/hiver) !
- 04 février 2023** :
Se préparer au renouveau (Printemps) !

OUVERTS À TOUS - Nombre de places limité

Tarifs Tout public **15€ / atelier**
 Adhérents Sakura **12 € / atelier**

Règlement : à remettre à Corinne Meuvret
ou adresser à Sakura l'art du mouvement - Beaumont
475 Grand'Rue – Les Lauzières B2
74160 BEAUMONT

Santé
Équilibre
Harmonie



Tél : 06 37 84 05 17 (Corinne M.)
sakurabeaumont@free.fr
www.ecolesakura.com