

Saison 2023-2024

## 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, certifiée Sport Santé Bien-Etre  
et Activités Physiques sur Prescription Médicale



Organisés par



**SAKURA**

桜  
武  
芸  
塾



## Ateliers de QIGONG

Saison 2023-2024

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 11h30**

° **14 octobre 2023**

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

° **03 février 2024**

**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 - Adhérents Sakura : 15 € /atelier**

- Tout public : **17€ /atelier**

**Au gymnase de l'école Beaupré**  
(bâtiment de l'élémentaire)  
**135 r. Beaupré - Le Châble**  
**74160 Beaumont**

## Réservation 2023-24 Ateliers de QiGong

Nom : .....

Prénom : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

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

- 14 octobre 2022** :  
Renforcer ses défenses immunitaires  
(Automne/Hiver) !
- 03 février 2023** :  
Se préparer au renouveau (Printemps) !

**OUVERTS À TOUS - Nombre de places limité**

**Tarifs**  Adhérents Sakura **15 € / atelier**  
 Tout public **17€ / atelier**

**Pour des raisons d'organisation, le nombre de places étant limité**, merci de communiquer au plus tôt votre intention d'inscription par mail à [sakurabeaumont@free.fr](mailto:sakurabeaumont@free.fr)

**Règlement**, avant chaque atelier : à Corinne Meuvret ou adressé à Sakura l'art du mouvement - Beaumont  
475 Grand'Rue – Les Lauzières B2  
74160 BEAUMONT

Santé  
Equilibre  
Harmonie



**Tél : 06 37 84 05 17** (Corinne M.)  
[sakurabeaumont@free.fr](mailto:sakurabeaumont@free.fr)  
[www.ecolesakura.com](http://www.ecolesakura.com)