

Saison 2024-2025

Ateliers de QIGONG

Appelé communément
« gymnastique de longévité et de santé »

Animés par : **Corinne MEUVRET**

Diplômée en TaiChi QiGong Yoga Chinois®,
et de la FFEPM, certifiée Sport Santé Bien-Etre
et Activités Physiques sur Prescription Médicale



Organisés par



Ateliers de QIGONG

Saison 2024-2025

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

- ° 05 octobre 2024 - Automne
- ° 30 novembre 2024 - Hiver
- ° 15 février 2025 - Printemps
- ° 17 mai 2025 - Été

OUVERTS A TOUS - Nombre de Places limité

Participation : 15 € /atelier

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

Réservation 2024-25 Ateliers de QiGong

Nom :

Prénom :

Téléphone :

E-mail :

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

- 05/10/24
- 15/02/25
- 30/11/24
- 17/05/25

OUVERTS À TOUS - Nombre de places limité

Tarif 15 € / 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

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
Équilibre
Harmonie



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