

Stage de Tai-Chi Qi-gong - Relaxation Bien-être - Méditation



Reconnectez-vous à vous-même

Prenez un moment pour vous...

Respirez, bougez, ressentez l'harmonie intérieure.

Rejoignez-nous pour cette journée exceptionnelle organisée

par l'association DO de Tai Chi et Qi Gong

où douceur et énergie se rencontrent dans un espace verdoyant et calme

Le midi, nous pourrons échanger autour d'un repas convivial préparé par notre chef (compris dans le stage).



Programme de la journée :

- Séances de relaxation guidée*
- Ateliers de respiration et pleine conscience*
- Activités pour revitaliser corps et esprit Qi-Gong*
- Initiation et perfectionnement à la forme de Tai-Chi Yang*
- Moments de partage et de détente*

Samedi 14 juin 2025 de 9h00 à 17h00 Séminaire de Walbourg

☎ 07.89.52.82.52 . ✉ association-do@hotmail.fr

