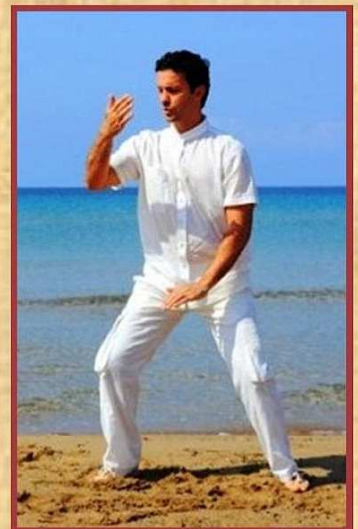
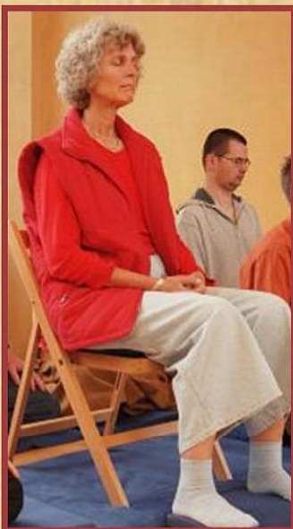


Sophro-Relaxation-Qi Gong

Une meilleure connaissance de soi, une prise de recul sur des situations difficiles permettent de s'accommoder ou de réduire le stress : ainsi avec plus de lucidité et de maîtrise de nos émotions, nous abordons les événements avec plus de sérénité : gestion des conflits, préparation aux examens, renforcer la confiance en soi, sa mémoire, ses défenses immunitaires...

**Cette activité stimule notre dynamisme physique et mental.
*Vivre mieux en étant acteur de sa Santé et de son Bien-être.***



Informations pratiques

Tarifs à la séance (*inscription à l'année possible*)

- ☺ Adhérents Tai Chi/Qi Gong : 12€ ☺ Participants extérieurs : 15€
- ☺ Participation sur réservation : lavoiedumouvement45@gmail.com
- ☺ 2 Samedis par mois de 14h00 à 15h30 (*voir planning au dos*)

Adresse : 21 rue René Cassin, Saint-Jean de Braye
proximité tram B arrêt « Léon Blum » et Halle des Sports

☎ **06.73.18.25.08**

www.lavoiedumouvement.net

