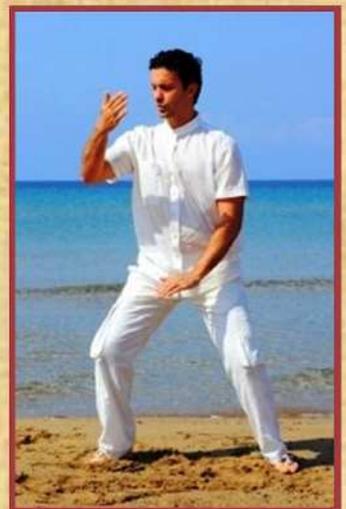


Sophro-Relaxation-Qi Gong

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

Adresse :

Ecole Louise Michel, 12 allée Pablo Picasso, St-Jean de Braye
proximité Médiathèque du centre-ville

☎ **06.73.18.25.08**

www.lavoiedumouvement.net

