



Nos prochaines activités

**Dimanches 31 Mars et 14 Avril , Qi Gong en extérieur
de 10h30 à 11h30, au Port à Hourtin**

Venez profiter de cette pratique dans un cadre ressourçant .

Accessible à tous niveaux, débutants également

Prix : 5 euros

Renseignements auprès de florence33990@ecomail.fr

**Lundi 1er Avril, Petits piliers de pratique
de 10h00 à 12h30, au Château Livran , à St Germain d'Esteuil**

Les fondamentaux du Qi Gong ont une grande importance : se relier, s'enraciner, retrouver son axe, son centre, équilibrer Yin–Yang, calmer le mental, avoir l'esprit joyeux...., tel est le programme !

Accessible à tous niveaux

Prix : 20 euros

Renseignements auprès de florence33990@ecomail.fr

**Samedi 13 Avril , Atelier Santé "plein le dos"
de 9h30 à 12h , à Synergie Médoc, Gaillan**

atelier pour aider à soulager les douleurs du dos et des cervicales
au programme : Qi Gong pour la colonne vertébrale et le dos, automassages pour les cervicales, apport théorique sur l'importance de la "colonne de jade" dans la médecine traditionnelle chinoise

Prix : 20 euros

Renseignements auprès de florence33990@ecomail.fr

Au plaisir de vous retrouver prochainement lors de ces activités

~~... plan de recensement préliminaire de ces zones~~
Florence Guillot , Tel :06 69 26 23 32 www.ecoletaoducoeurmedoc.com

Message envoyé avec [Ecomail](#), une boîte e-mail éthique et écologique hébergée en France.

Si mon e-mail n'est plus utile, supprimez le et faites ainsi un geste pour notre planète

[Cliquez ici pour vous désinscrire](#)