

Ateliers Qi Gong et relaxation du vendredi

Au fil de soi

Programme 2024-25

- Au Fil de Soi avec Véronique Le Breton en partenariat avec Arts Handicaps Association.

Les ateliers de Qi Gong et relaxation se dérouleront un vendredi par mois de 17h30 à 19h à la salle Quai du Havre au 6 rue d'Harcourt – 76000 Rouen. Ouverts à tous, pour tous niveaux, ils sont adaptés à toutes conditions physiques.

Les ateliers suivent une progression mais ils peuvent être suivis indépendamment.

Les vendredi 20 septembre, 18 octobre, 15 novembre et 20 décembre 2024. Les 14 février, 21 mars, 25 avril, 16 mai et 20 juin 2025.

Contenu des ateliers :

Conscience corporelle, mouvements, respirations et auto massages...

1. Qi gong pour le cœur – le 20 septembre 2024

Pour s'initier au Qi Gong. Pour soutenir l'énergie du cœur en douceur, pour se relaxer et apaiser le mental. Cet atelier se déroulant dans le cadre de la Semaine du Cœur (du vendredi 20 au dimanche 29 septembre 2024) est gratuit. **Sur inscription.**

2. Qi gong pour l'automne et l'hiver – les 18.10, 15.11 et 20.12 2024

Qi gong pour tonifier les poumons et se renforcer pour la période de l'hiver : tonifier l'organisme et les défenses immunitaires, prévenir les maux des saisons froides...

3. Qi Gong pour le printemps – les 14.02, 21.03 et 25.04 2025

Se préparer à la saison du printemps : pour les muscles et tendons, soulager les tensions, la gestion des crampes et des douleurs, la gestion du stress et de l'irritabilité.

4. Qi Gong respiration et relaxation – les 16.05 et 20.06 2025

Pour une meilleure gestion du stress et se sentir en harmonie. Pour se préparer à la période de l'été, pour soutenir le cœur et se sentir plus en forme.

Tarifs. Tarif à l'unité : 25€. Tarif pour 3 stages : 65€.

Plus une adhésion à l'année Art Handicap Association de 5€ (pour les non inscrits à l'année). Le paiement se fait par chèque à l'ordre de Art Handicap Association. Le chèque d'adhésion à l'association de 5€ est à faire séparément pour tous stages (payant ou gratuit).

Sur réservation. Merci de vous inscrire le plus tôt possible en envoyant la feuille d'inscription ci-dessous par E-mail aufildesoi76@free.fr ou à donner lors des cours ou sur place.

Les ateliers sont maintenus sous réserve d'un nombre minimum de participants.

Au plaisir de vous y retrouver.

Bien cordialement

Véronique Le Breton - 06 19 18 76 93

<https://aufildesoi76.fr>

FICHE D'INSCRIPTION
Ateliers du vendredi Qi Gong et relaxation
Quai du Havre - 2024-2025

NOM - PRÉNOM	
COURRIEL	
TÉLÉPHONE	

Je désire m'inscrire aux ateliers suivants :

	de 17h30 à 19h	
1. Qi gong pour le Cœur – atelier offert	20 septembre 2024	
2. Qi gong pour l'automne et l'hiver	18 octobre 2024	
3. Qi gong pour l'automne et l'hiver	15 novembre 2024	
4. Qi gong pour l'automne et l'hiver	20 décembre 2024	
5. Qi Gong pour le printemps	14 février 2025	
6. Qi Gong pour le printemps	21 mars 2025	
7. Qi Gong pour le printemps	25 avril 2025	
8. Qi Gong respiration et relaxation	16 mai 2025	
9. Qi Gong respiration et relaxation	20 juin 2025	

Je m'inscris pour atelier(s). J'ai déjà suivi des cours de Qi Gong : Oui Non

À la salle Quai du Havre au 6 rue d'Harcourt – 76000 Rouen. Une entrée avec marches et grilles noires (immeubles quai de seine). Entre la place Henry IV et les quais de Seine. Teor arrêt Belges. Le métro arrêt Théâtre des Arts est tout près.

Pour venir, la salle est tout près de l'entrée. Je viendrai vous ouvrir. Me téléphoner pour me prévenir de votre présence : 06 19 18 76 93.

Vous trouverez un plan à cette adresse <https://aufildesoi76.fr/Cours.html> (tout en bas de la page). Pour débiter à l'heure, venir un peu avant.

Signature.