



QIGONG
RESPIRATION
MÉDITATION

*Jeudi 25 mai
et 08 juin
2023*

*Une matinée
sur le bassin
de 9:30 à 12:30*

Tarif : 40 €

Une matinée
de douceur, d'accueil,
de partage, de joie
dans un environnement
extraordinaire.

Pour approfondir votre
pratique, se nourrir
de l'énergie de l'océan,
pour respirer...

Proposée par Dorothée
Nourisson enseignante
de QiGong.

Programme

09:30 : Arrivée
09:50 : Qi Gong
10:40 : Pause
10:50 : Qi Gong
11:40 : Pause
11:50 : Respiration
12:10 : Méditation
12:30 : Pique Nique
pour ceux qui le souhaitent
14:00 : Départ

Infos pratiques : On se retrouve à 9:30 sur la plage
de Saint Brice (Arès). Des covoiturages pourront être
organisés, si besoin. Le tarif ne comprend pas le pique
nique. Pensez à prendre un tapis, et à boire.

Pour tout renseignement et réservation :
dorothée.qigong.bordeaux@gmail.com
T. 0610327999 - Places limitées à 10