QI GONG

18 juin

8h30-15h30

à 15 min de
Millau
à
La Blaquière

<u>Inscription sur réservation</u>
(Limité à 10 pers)

Tarif :
70 €

Repas partagé sur place

<u>Une journée pour pratiquer :</u>

- **du réveil musculaire et articulaire tout en douceur pour ouvrir le corps,**
- **Une introduction à la forme de Qi gong du Nei Yang Gong, pour aller vers la fluidité du mouvement,**
- **de la pratique de l'attention pour placer et apaiser l'esprit,**
- **des moments d'échanges pour enrichir la pratique individuelle**

Ouvert à toute personne souhaitant continuer de cheminer.
Les débutants sont les bienvenus !

<u>Contact</u>:

Séverine
07 60 88 77 38
otao.site

Intervenante : Séverine Malaval
certifiée en Qigong
habilitée par Lama Shérab Namdreul, ermitage Yogi Ling
malavalseverine@gmail.com