



Atelier Qi Gong

samedi 21 octobre 2023

de 14h à 17h – animatrice : Danielle Moreau

Lieu : salle aquasport à Bressuire

programme :

- automassages
- déblocages articulaires
- Qi gong en musique
- relaxation et pleine conscience

Se vêtir confortablement , apporter son tapis, un coussin ou son zafou .

Inscription au 06 15 27 09 41 , Groupe limité à 15 personnes

Prix : 5 euros + 10 euros pour les non-adhérents