

### Au programme de cette journée

Le Qi Gong des 5 animaux : Nous explorerons plus particulièrement le mouvement du singe, lié à cette saison, pour faire circuler l'énergie avec légèreté et vitalité.

Méditation guidée : Un temps pour explorer ses émotions, accueillir la joie et la nervosité, et cultiver un espace de calme intérieur.

Atelier auto-massage : Des techniques simples d'acupression, de réflexologie et d'aromathérapie pour apaiser les tensions et éveiller les sens.

Tout au long de ce stage, nous verrons comment faire dialoguer le corps et l'esprit (en mettant à l'honneur le cœur et l'intestin grêle, les organes clés de la saison) pour repartir le corps léger et l'esprit serein.

Les places sont limitées afin de préserver une ambiance douce, intimiste et propice aux échanges. Il est tout à fait possible de s'inscrire pour la journée complète ou pour une demi-journée.

### Infos pratiques

Tarifs 40 € la journée 25 € la demi-journée (+ 10 € d'adhésion à Cap Culture). Notez que l'aspect financier ne doit pas être un frein, n'hésitez pas à me contacter pour que nous en discutons.

Renseignements et inscriptions 06 64 93 55 49

Pour les utilisateurs de Facebook Vous pouvez retrouver tous les détails, l'affiche et suivre les actualités de l'atelier directement sur la page de l'événement Facebook ici

<https://facebook.com/eventssdimanche-bien-etre-pour-apaise1258546422745583>