

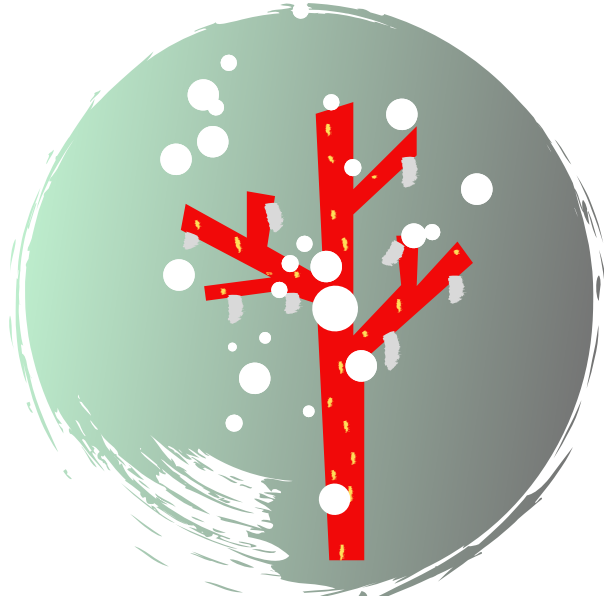
L'association Be.S 

vous propose pendant les vacances
un atelier découverte : **Q**

S O P H R O L O G I E

**G
O
N
G**

**Le 27 Février 2020
de 19H00 - 20H30
Salle des fléchettes
Stade de
LA CHEVROLIERE**



***Profiter de l'hiver pour
se renouveler de l'intérieur***

La sophrologie :

réactive vos ressources et mécanismes naturels au travers l'utilisation de la respiration, l'imagination, et les mouvements du corps pour un mieux être physique et mental au quotidien. Elle vise la conscience en harmonie.

Le Qi Gong :

art énergétique chinois pluri-millénaire. Il favorise le bon fonctionnement des organes, des flux énergétiques, l'assouplissements des muscles, des tendons et du bien être psychique. Il vise de vivre avec la meilleure santé possible

**Stéphanie WAROT sophrologue
et Lionel PIEROBON enseignant Qi Gong
co-animent l'atelier en mêlant ces deux disciplines complémentaires .**

Tarifs :

Adhérents Be.S : 5 euros - Non adhérents : 6 euros
Inscriptions et Réservations indispensables uniquement
auprès de Stéphanie WAROT

au 06 89 90 92 08

Prévoir une tenue
confortable, un coussin
ou un tapis

Be.S 