



Nos prochaines activités

Samedi 8 Juin , Atelier "Restons zen", une invitation à la méditation de 9h30 à 12h , à Synergie Médoc, Gaillan

atelier pour se familiariser ou approfondir l'acte de méditer (s'exercer par le souffle à garder le regard à l'intérieur)

au programme : apport théorique sur l'importance du souffle et de la méditation dans les pratiques énergétiques et dans notre quotidien. Pratique de la méditation guidée, marche lente et posture Zhan Zhuang (le pieu ou l'arbre, bases des arts énergétiques chinois)

Prix : 20 euros

Renseignements auprès de florence33990@ecomail.fr

Dimanches 9 et 16 Juin , Qi Gong en extérieur de 10h30 à 11h30, au Port à Hourtin

Venez profiter de cette pratique dans un cadre ressourçant .

Accessible à tous niveaux, débutants également

Prix : 5 euros

Renseignements par SMS auprès de Florence au 06 69 26 23 32

Dimanche 30 Juin, Petits piliers de pratique de 10h00 à 12h30, exceptionnellement à Hourtin

lieu à définir en fonction de la météo.

Les fondamentaux du Qi Gong ont une grande importance : se relier, s'enraciner, retrouver son axe, son centre, équilibrer Yin–Yang, calmer le mental, avoir l'esprit joyeux...., tel est le programme !

Accessible à tous niveaux

Prix : 20 euros

Renseignements auprès de florence33990@ecomail.fr

Au plaisir de vous retrouver prochainement lors de ces activités

Florence Guillot , Tel :06 69 26 23 32 www.ecoletaoducoeurmedoc.com

Message envoyé avec [Ecomail](#), une boîte e-mail éthique et écologique hébergée en France.

Si mon e-mail n'est plus utile, supprimez le et faites ainsi un geste pour notre planète

[Cliquez ici pour vous désinscrire](#)