

Les Ateliers du Vendredi au centre Sésame
Vendredi 10 octobre

De 9h30 à 12h30 :

Zhi Neng Qi Gong avec Alexandra Vuillet, élève de Maître Zhou Jing Hong et Isabelle Gougeon.

Programme:

Atelier Pratique autour de la Première Méthode « Peng Qi Guan Ding Fa »

Avec comme mise en route corporelle, une préparation en lien avec des thématiques qui la composent:

- Mettre en lien notre énergie avec celle de l'environnement
- La visualisation, les perceptions, les nuances
- L'Équilibre somato-psychique
- Révéler nos ressources en sommeil

Tarif: 40€

De 13h30 à 16h30

Atelier avec Maître Zhou Jing Hong

Programme:

Transmission d'énergie et prendre soin de soi avec:

Méditation de la grande Ourse

Qi gong des yeux

Qi gong des oreilles

Tarif: 60€

De 17h à 18h

Atelier de Médiation avec Alexandra Vuillet

Programme:

Rencontrer son mouvement interne, à l'écoute de la danse du vivant

Tarif: 12€

Il est fortement conseillé de s'inscrire à l'avance (nombre de places limitées, salle de taille moyenne)
Inscriptions et informations auprès d'Alexandra: alexandravuillet@gmail.com / 06.71.63.57.37