

Dans le cadre d'Octobre rose, je vous propose un atelier Qi Gong dont votre participation libre sera reversée à une association œuvrant pour la recherche contre le cancer du sein :

Samedi 24 octobre 2026 de 9 h 30 à 11 h à Mersuay

(le lieu précis sera communiqué à l'inscription en fonction du nombre d'inscrits)

Cet atelier sera consacré au **Qi Gong de l'automne et à l'énergie du Poumon**, avec au programme, des mouvements doux pour :

-  renforcer le système immunitaire et fortifier notre organisme pour prévenir les maux de l'hiver
-  renforcer le système respiratoire et harmoniser le souffle
-  favoriser le "lâcher-prise" et l'intériorisation
-  éliminer les énergies usées

sans oublier les conseils diététiques et points d'acupression pour accompagner votre corps à un mieux-être.

Parce que prendre soin de soi peut aussi être une façon de prendre soin des autres, je vous invite à nous rejoindre pour partager ce moment utile et chaleureux.

Que vous soyez débutant(e) ou pratiquant(e) régulier(ère), vous êtes les bienvenu(e)s ! Aucun prérequis n'est nécessaire, simplement l'envie de bouger en douceur et de partager un joli moment ensemble.

Places limitées et sur inscription jusqu'au vendredi 23 octobre – 18 h

Rappel du tarif : **participation libre qui sera reversée à une association de recherche contre le cancer du sein.**

N'hésitez pas à partager cette invitation autour de vous !

Au plaisir de vous retrouver pour cet atelier placé sous le signe du Qi Gong, du bien-être et de la solidarité

Nicole LEMERCIER

Espace San Bao - Pratique de Médecine Traditionnelle Chinoise

17 Grand' Rue - 70160 MERSUAY

Tél. : 06 79 71 18 45

Mail : sanbao70300@gmail.com