

Bonjour 🌻

En énergétique chinoise,
nous sommes entrés dans le printemps 🌱🌿 le 10 février
Dans cette vision ou l'homme se situe entre Ciel et Terre et est soumis aux énergies de son
environnement,
savoir s'adapter à l'énergie de la saison est primordial pour vivre en harmonie et préserver
son équilibre physique et émotionnel.

Retrouvons-nous **le dimanche 25 février à Meyssac de 10h30 à 13h30**
Salle de l'ancienne bibliothèque (*au-dessus de la Médiathèque*)

🌱 Je vous propose d'aller explorer toutes les caractéristiques de la saison avec 🌿

★ Des auto-massages, des respirations.

★ Du Qi Gong

★ Un petit atelier massage par deux (*sans obligation de participation, autre proposition possible.*)

★ Une méditation.

En milieu de matinée je vous offre thé, un temps de partage, d'échange.

Inscription par mail ou par téléphone :
06 85 01 70 86.

PROCHAINES DATES.

Meyssac : **Dimanche 25 février** "Se mettre en conscience avec l'énergie du printemps"

Martel : **Dimanche 17 mars** "Se nourrir de l'énergie du printemps"

Meyssac : **Dimanche 28 avril** "entretenir son énergie vitale"

Martel : **Dimanche 26 mai** "Se mettre en lien avec l'énergie du moment"

Tarifs : 35€ l'atelier ou 60 € les deux.

Au plaisir de pratiquer avec vous.

A bientôt 😊

Anne-Claire



