



# QI GONG POUR LA FEMME

Pour se connecter plus profondément à son énergie féminine, donner à son corps plus de ressources en améliorant la circulation de l'énergie et du sang dans notre corps de femme.

-Qi Gong « la fille de Jade »  
-Auto massages Liu Ya Fei

## Samedi 25 août

### St Nazaire

9H30 à 12H30 / 14H30 à 17H30

Stage animé par  
**Sylvie Bourdillon**

#### Lieu :

Le matin  
Salle polyvalente, Maison de quartier de  
l'Immaculée  
Route du point du jour  
44600 Saint-Nazaire

(se garer sur le parking du Décathlon, la salle est derrière)

L'après midi  
pratique face à la mer, s'il fait beau

#### Aspects pratiques :

**Apporter** un tapis de sol et un coussin

Pour celles qui souhaitent rester au **repas du midi**, nous vous proposons d'apporter chacune un plat à partager et vos couverts

Une pause avec tisane et jus de fruit est proposée dans la matinée et l'après midi.

-Une séance de réflexologie plantaire offerte  
Sylvie Bourdillon sur Saint-Nazaire à une date ultérieure.  
(Association Arts de Bien Être)

-Qi Gong de la femme à partir de Septembre 2018  
3<sup>ème</sup> vendredi de chaque mois : 13h45 à 15h15  
Saint-Nazaire, salle expression corporelle Immaculée  
Inscription : 30 euros pour l'année

**50 euros**  
(45 € + 5 € adhésion)

Je m'inscris au stage de Qi Gong de la femme  
du 25 août 2018:

Nom .....

Prénom .....

Téléphone(s) .....

E.mail .....

Adresse .....

Je joins **30 €** d'arrhes à l'ordre de :  
**ARTS DE BIEN ÊTRE**

Adresse d'envoi :  
16 Chemin du zouave  
44600 Saint-Nazaire

#### INFORMATIONS :

**ARTS DE BIEN ÊTRE**  
Association Saint-Nazaire,  
Sylvie Bourdillon  
0782384772

[www.shiatsu-reflexologie-44.fr](http://www.shiatsu-reflexologie-44.fr)