ATELIER QI GONG & SOMMEIL

Public : tout public
Dates : dimanche 15 mars 2020
Horaires : 14h - 17h
Lieu : Mini club de Thorigny sur Marne
Tarif : 30 euros.
Règlement par chèque, espèces ou coupons sports.

Nombre de places min 6 / max 20
- Pré inscription obligatoire -

Bien dormir est une des clés essentielles de votre santé, aussi importante que votre alimentation ou l'exercice physique. Un bon sommeil vous apporte un équilibre physique, émotionnel et intellectuel nécessaire à votre bien-être. Au sein de cet atelier, je vous transmettrai des techniques simples et efficaces à pratiquer quotidiennement pour améliorer la qualité de votre endormissement et apaiser vos troubles afin de retrouver un sommeil réparateur de façon naturelle.

Matériel à prévoir : Tapis de sol, couverture / châte / vêtements chauds pour les relaxations, coussins... et tout ce qui fera vous sentir bien!

Atelier animé par Solène Gil professeur diplômé de la FAEMC et du Centre de Qi Gong de santé de Beidahe en Chine par l'école des Temps du Corps.

Contact et renseignements :

06.04.53.81.08 / assochnmei@gmail.com / assochnmei.com

**Formulaire d'inscription à
l'atelier de Qi gong & Sommeil
du 15 mars 2020
de 14h à 17h**

Informations Personnelles

Nom/Prénom: _____

Téléphone: _____

Email: _____

Date de naissance: _____

En cas d'urgence, contacter: _____

Renseignements médicaux

Merci de renseigner ici les éléments concernant votre santé et qui vous paraissent nécessaires à communiquer.

Mon expérience en Qi gong :

A ce formulaire d'inscription, je joins mon règlement de 30€. Merci de libeller vos chèques au nom de Solène Gil.

Je soussigné(e) _____

Signature _____ Date _____

Au plaisir de vous retrouver pour ce moment de partage!
Energétiquement.

Solène – Association Chun Mei.