



# ALB Qi Gong

**ATELIER à Bruz**

**Samedi 21 Décembre**

**14h à 18h**

**Salle du Vert Buisson**

**Animé par Ingrid Malenfant**

## **Apaiser le cœur.**

*Ce Qi Gong aide à détendre le corps.*

*Par ses mouvements amples,  
il favorise une respiration lente et profonde.*

*Il améliore la circulation de l'énergie et du sang  
du centre vers les extrémités.*

*il apporte le calme et dissipe l'anxiété.*

*Accessible à tous, débutants ou confirmés*

*Plein tarifs : 30€*

*Dégressif en fonction du nombre de participants.*

**Renseignements, inscription : par mail : [qigong@albruz.fr](mailto:qigong@albruz.fr)  
sur le site : [qigong.albruz.fr](http://qigong.albruz.fr)**

**Nota :** Pas de tenue spécifique, il faut pouvoir bouger sans contraintes.  
À défaut de réservation par mail, le plein tarif sera appliqué.