

# Ateliers Qi Gong des Saisons

avec Ana Perocco

**Un mercredi par mois  
de 20h à 21h30**

7 oct. / 18 nov. « online »/ 2020

13 jan. et 10 fév. « online »/

17 mars / 14 avril / 19 mai et 9 juin 2021

Exercices de Qi Gong dynamiques  
qui suivent le rythme des cycles des saisons  
dans un travail global qui harmonise  
l'énergie du corps et de l'esprit.

Des automassages et un exercice différent dans  
chaque séance en suivent la méthode du  
« Nei Yang Gong », nourrir l'intérieur.

**au Relais Saint-Louis**

30 bis rue Auguste Renoir - Chatou

**ou « online » avec ZOOM**

Inscription obligatoire:

[contact@leveildugeste.com](mailto:contact@leveildugeste.com) - 18€ la séance



L'Éveil du Geste

**06.28.28.04.53**

