

# Stage Qi Gong d'Automne

L'énergie de rassemblement et de récolte

**dimanche 11 octobre**

**de 9h30 à 12h30**

**Relais Saint Louis - 30 bis Rue Auguste Renoir  
à Chatou**

avec Ana Perocco

**Stage axé sur le système respiratoire et  
la sérénité.**

— étirement des méridiens des poumons et du  
gros intestin

— exercice de l'Oiseau d'Automne à suivre  
<https://youtu.be/SDuLeQ5-v7o>

**Inscription obligatoire: nombre de places limité !**

Participation : 36€ la matinée

**Association L'éveil du Geste**

[contact@leveildugeste.com](mailto:contact@leveildugeste.com)

**06.28.28.04.53**

