



# Atelier Qi Gong Découverte

« Un temps de pause pour soi,  
un temps d'écoute des sensations du corps, pour retrouver  
de la légèreté dans le corps et les pensées...»

## Intervenante

Claire Leysene  
Ouvrard

## Lieu

Crefad Auvergne  
9 rue sous les  
Augustins à  
Clermont-Fd  
(locaux Estran)

## Dates

### Séances de découverte

le 20 Mai et le  
10 Juin 2016

### Cycle initiation

Automne 2016

## Horaires

De 18h à 19h30

Le Qi Gong propose  
des enchaînements de  
mouvements lents sans  
difficultés majeures et  
accessibles à tous.

Ces exercices permettent  
d'apaiser les pensées et de  
diminuer l'impact du stress  
dans notre quotidien.  
C'est aussi un moment de  
détente et de plaisir tourné vers  
la connaissance de soi.



## Conditions de participation

- Adhésion à l'association Crefad Auvergne : 20 euros
- les 2 séances de mai et juin sont gratuites
- participation de 48 euros pour le cycle de 6 séances à l'automne



## Bulletin d'inscription

à envoyer ou déposer au Crefad Auvergne

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Commune : .....

Courriel : ..... Tél : .....

Je m'inscris à l'atelier «Qi Gong découverte» – Joindre un chèque de 20 euros (adhésion année 2016 à l'association)

Date : ..... Signature : .....