

Qi Gong

Nourrir la Vie

TROIS PROPOSITIONS INDÉPENDANTES
À combiner au gré de vos envies

CYCLE 1

Habiter et se régénérer

*Respirer · Ralentir
Nourrir ses ressources*

9 séances
Vendredi à 11 h 30

25 sept. · 2, 9 oct. · 6, 13, 27 nov.
4, 11, 18 déc. 2026

CYCLE 2

Se déposer en son centre & Ouvrir le regard

*Stabilité · Appuis · Présence
Qi Gong des yeux*

9 séances
Vendredi à 11 h 30

8, 15, 22, 29 janv. · 5, 12 fév.
12 mars · 2, 9 avr. 2027

CYCLE DE

Qi Gong de la Femme

Revenir à soi

*Douceur · Profondeur
Ressourcement · Vitalité*

6 séances
Jeudi à 11 h 30

7, 14, 21, 28 janv. · 4, 11 fév. 2027



Centre Communal Vineuil Saint-Firmin

3 avenue de la Bouleautière
60500 Vineuil-Saint-Firmin



Séances d'1 h

Une pratique accessible,
profonde et vivante



Tarifs

1 cycle de 9 séances : 125 €
1 cycle de 6 séances : 85 €
Adhésion annuelle : 20 €
+ tarifs combinés

www.PleineVieEtSante.org

info@pleinevieetsante.org

06 76 45 29 39



Emmanuèle Gervreau
ENSEIGNANTE