

# QI GONG ENFANTS



Pour vos enfants, un atelier ludique pour découvrir les mouvements doux du Qi Gong et autres pratiques de développement de l'attention.

Ils apprendront les animaux mythiques, pour exprimer et libérer leurs émotions.

Chaque semaine, un moment pour s'apaiser en jouant...



## LE TEMPO

*Des outils pour composer sa vie au quotidien en prenant soin de soi*

### Adresse

en extérieur  
à Grenoble

7 € la séance  
forfait à l'année

### TOUS LES SAMEDIS DE 10H À 11H

(hors vacances scolaires)

# QI GONG ADULTE



Et pour vous, un moment pour vous apaiser. Des méditations en mouvement pour retrouver de l'énergie et des conseils pour l'équilibre général de votre corps, autour d'automassages et de mouvements de Qi Gong.

**LE TEMPO**

*Des outils pour composer sa vie au quotidien en prenant soin de soi*

**Adresse**

7 place gustave Rivet  
38 000 Grenoble

10 € la séance  
forfait à l'année

**TOUS LES MERCREDIS  
DE 18H15 À 19H15**