



Qi Gong

Art énergétique de santé préventive pour un mieux être physique et psychique.
Séances hebdomadaires de 1h30 à
Criquetot L'Esneval et sa région.

Mouvements doux, continus et lents, dans l'écoute de ses ressentis.

Améliorer son ancrage et son équilibre.

Etirer, assouplir et renforcer le corps.

Se détendre et développer son attention.

Développer la conscience du corps.

Se reconnecter à soi et à ses besoins fondamentaux.

Association

"Je prends bien soin de moi"

Contact : depuis le site web

<https://soindsoi.fr/>

Ou bien contacter Michel par téléphone au :

06 58 44 27 51

"SOINDSOI"



QI GONG

Prendre soin du corps et de l'esprit.

Calmer le mental.

Réduire le stress.

Faciliter la circulation des fluides
dans le corps.

Améliorer la condition physique.

Retrouver la joie d'une pratique
douce dans un groupe bienveillant.

Association (loi 1901)

"Je prends bien soin de moi"

site web: <https://soindsoi.fr/>

06 58 44 27 51



Dates Qi Gong Séances du Lundi	Vergetot
lundi 21 septembre 2026	18h00 à 20h30
lundi 28 septembre 2026	18h00 à 20h30
lundi 5 octobre 2026	18h00 à 20h30
lundi 12 octobre 2026	18h00 à 20h30
lundi 19 octobre 2026	Pas cours
lundi 26 octobre 2026	Pas cours
lundi 2 novembre 2026	18h00 à 20h30
lundi 9 novembre 2026	18h00 à 20h30
lundi 16 novembre 2026	18h00 à 20h30
lundi 23 novembre 2026	Pas Cours
lundi 30 novembre 2026	Pas Cours
lundi 7 décembre 2026	18h00 à 20h30
lundi 14 décembre 2026	18h00 à 20h30
lundi 21 décembre 2026	Pas Cours
lundi 28 décembre 2026	Pas cours
lundi 4 janvier 2027	18h00 à 20h30
lundi 11 janvier 2027	18h00 à 20h30
lundi 18 janvier 2027	Pas Cours
lundi 25 janvier 2027	18h00 à 20h30
lundi 1 février 2027	Pas Cours
lundi 8 février 2027	18h00 à 20h30
lundi 15 février 2027	18h00 à 20h30
lundi 22 février 2027	Pas cours
lundi 1 mars 2027	Pas cours
lundi 8 mars 2027	18h00 à 20h30
lundi 15 mars 2027	Pas Cours
lundi 22 mars 2027	18h00 à 20h30
lundi 29 mars 2027	Pas Cours
lundi 5 avril 2027	Pas Cours
lundi 12 avril 2027	18h00 à 20h30
lundi 19 avril 2027	Pas cours
lundi 26 avril 2027	Pas cours
lundi 3 mai 2027	18h00 à 20h30
lundi 10 mai 2027	18h00 à 20h30
lundi 17 mai 2027	Pas cours
lundi 24 mai 2027	Pas Cours
lundi 31 mai 2027	18h00 à 20h30
lundi 7 juin 2027	18h00 à 20h30
lundi 14 juin 2027	18h00 à 20h30
lundi 21 juin 2027	18h00 à 20h30
lundi 28 juin 2027	18h00 à 20h30