



## Le Qi Gong, un art de vivre au quotidien

Art de santé chinois, constitué de mouvements lents, effectués sans effort musculaire, il allie le souffle à la concentration, pour agir subtilement sur nos circuits internes.

Il permet ainsi de dissoudre les tensions, de préserver la santé, de réduire le stress et d'améliorer la connaissance de soi.

Il libère la circulation de l'énergie en agissant sur les méridiens d'acupuncture et cultive ainsi la longévité.

**A la Gare, 26 Av Frédéric  
Mistral  
13330 Pélissanne**

**Lundi de 10h45 à 12h  
Lundi de 12h15 à 13h30  
Qi Gong de la Femme  
Lundi 18h45 à 20h  
Mardi de 9h à 10h15**

**Salle Malacrida A,  
Av. de St Roch,  
13330 Pélissanne**

**Jeudi de 9h à 10h15**



### **Catherine Aviel**

Consultante en Travail Corporel, je propose tout au long de l'année, des cours et stages alliant différents outils, comme le Qi Gong, la PNL, la méditation..pour harmoniser le corps et l'esprit et générer du Mieux-être.

Chemin de St Pierre- L'Oliveraie du Valdegon- 13330 Pélissanne

[catherineaviel@hotmail.com](mailto:catherineaviel@hotmail.com)

06 80 67 52 78