

# Ateliers bien-être

**1ER TRIMESTRE 2023 - 18H-19H30**

*Maison des familles Camille Claudel, Aqueduc*



**Atelier Technique**  
**Stretching postural®**  
> Petite respiration, moyens  
d'action, placement

**VENDREDI**  
**29 SEPTEMBRE**



**Atelier Qi Gong**  
> Renforcer et harmoniser  
les poumons

**VENDREDI**  
**6 OCTOBRE**



**Atelier Respiration**  
> Cohérence cardiaque

**VENDREDI**  
**20 OCTOBRE**



**Atelier Sujok**  
> Digito-pression

**VENDREDI**  
**17 NOVEMBRE**



**Atelier Relaxation 1**

**VENDREDI**  
**24 NOVEMBRE**



**Atelier Qi Gong**  
> Renforcer et harmoniser  
les reins

**VENDREDI**  
**1ER DÉCEMBRE**

# Nos stages

**MARCHE NORDIQUE ET BIEN-ÊTRE**



**MAROC**  
**10 AU 18 OCTOBRE 2023**



**BAIE DE SOMME**  
**10 AU 12 NOVEMBRE 2023**  
**MARS 2024**



**CHEMIN DE ST JACQUES**  
**DE COMPOSTELLE**  
**DU 6 AU 15 AVRIL 2024**



**PAYS BASQUE**  
**DU 2 AU 9 JUIN 2024**



**BRETAGNE**  
**4 AU 11 MAI 2024**