

Qi Gong et Méditation en Aveyron

Saison 2025/2026

Récemment installée à Mandailles, entre Saint-Geniez d'Olt et Espalion, Nathalie, enseignante de Qi Gong depuis 2012 et de Méditation de Pleine Présence depuis 2018, vous propose **deux rendez-vous** :

Le Qi Gong

Tous les mercredis de 9h30 à 10h30 à Mandailles (33 Lou Calat)

Petit effectif : 5 élèves maximum

Forme : Tai Ji Qi Gong enseigné par Dominique Banizette de l'école du Qi en Ardèche

Tarif : 80€ le trimestre de 10 cours + 10€ d'adhésion annuelle à l'association l'arbre céleste (pas de cours pendant les vacances scolaires)

Plus d'infos sur le Qi Gong, ses bienfaits et le déroulé des cours : <https://www.larbreceleste.com/pratiques/qi-gong/>

La Méditation de Pleine Présence

"Vous avez envie de méditer, mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? »

Nathalie, vous propose une initiation en groupe :

Des pratiques guidées, des enseignements et des partages dans un esprit de bienveillance et de convivialité. Tous les questionnements sont les bienvenus !

- Tous les 1ers mercredis du mois
- De 19h à 20h à l'Auberge Espalionne
- Ouvert à tous : aucun pré-requis nécessaire
- Inscription par sms au 06 28 70 17 77
- Adhésion à l'Auberge Espalionne obligatoire (prix libre)
- Tarif : participation libre
- Dates : 5 novembre 2025, 3 décembre, 7 janvier 2026, 4 février, 4 mars, 1er avril, 6 mai, 3 juin
- Plus d'infos sur le type de méditation, et le déroulé des séances : <https://www.larbreceleste.com/pratiques/meditation/>

Plus d'infos sur mon parcours : <https://www.larbreceleste.com/intervenants/>