Qi Gong et Méditation en Aveyron
Saison 2026/2027

Nathalie, enseignante de Qi Gong depuis 2012 et de Méditation de Pleine Présence depuis 2018, vous propose plusieurs **rendez-vous** :

Qi Gong - Cours hebdomadaires

- Saint-Geniez : le mardi de 10h à 11h15
- Mandailles : le jeudi de 9h15 à 10h30

Cours d'essai gratuit !

Tout cours manqué peut se rattraper dans l'autre cours.

Tarif : 270€ l'année de 30 cours + 10€ d'adhésion annuelle à l'association l'arbre céleste (pas de cours pendant les vacances scolaires).

Paiement en 3 fois : septembre, janvier, avril.

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

Atelier de Qi Gong : une matinée tous les deux mois

Thématique de septembre 2026 : « Boostez votre immunité ! »

- Espalion, au bord du Lot : 19 septembre 2026
- Saint-Geniez : 26 septembre 2026

Au programme :

- Un échauffement (auto-massage, déverrouillage)
- Des techniques pour booster son immunité :
  - Théorie : l'automne en médecine chinoise
    les aliments et tisanes à privilégier
  - Les points d'acupuncture à masser qui renforcent votre immunité
  - Un enchaînement 'immunité', qui stimule Poumons et Gros Intestin
- Méditation de fin de séance

A l'issu de cet atelier, vous repartirez avec des éléments concrets vous permettant de passer l'automne et l'hiver plus sereinement ! N'hésitez pas à participer, cet atelier est ouvert à tous, même si vous n'avez jamais fait de Qi Gong !

De 10h à 12h30,
30€ l'atelier - 27€ pour les élèves inscrit (e) s aux cours hebdomadaires
Inscription par sms au 06 28 70 17 77 ou par mail : nathalieleduff13@gmail.com

Méditation de Pleine Présence

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

1er atelier : 1er octobre 2026

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 (7 octobre, 5 novembre, 3 décembre etc …)
- 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
- 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/