# 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
- **Verrières**, à 10 mn d'Espalion : le mercredi 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/

## Méditation de Pleine Présence

*"Vous avez envie de méditer, mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? »*
*1er atelier : 7 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 (4 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/