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/

Atelier de Qi Gong : une matinée tous les deux mois

« Rester en forme en hiver grâce à la médecine chinoise »

Samedi 21 novembre 2026 à Saint-Geniez de 15h à 17h30
Samedi 28 novembre 2026 à Mandailles de 10h à 12h30

En médecine chinoise, l'hiver est une saison propice au ralentissement et à l'intériorité.
C'est le moment de prendre soin de soi, de réduire ses activités, de rester au coin du feu, de réfléchir et de méditer.
C'est aussi la saison des organes Reins et Vessie.
Le rein est le siège de notre énergie vitale : il existe des exercices spécifiques pour le stimuler et rester en forme malgré le froid qui s'installe.

Lors de cet atelier je vous propose :
- Des exercices de Qi Gong simples et accessibles qui vont venir stimuler reins, vessie et énergie vitale.
- Une méditation permettant de renforcer os et moelle.
- Une courte partie théorique : la « bonne attitude » à adopter en hiver.
- Des conseils diététiques adaptés à la saison.

Cet atelier est ouvert à tous, n'hésitez pas à participer.
Si vous connaissez des personnes susceptibles d'être intéressées, merci de transmettre !

Tarif : 30€ l'atelier
27€ pour les personnes inscrites aux cours hebdomadaires
Inscription préalable indispensable :
- par sms : 06 28 70 17 77
- 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 : 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/