



Mieux gérer son stress

Organisé par la Compagnie l'Oiseau sur le Toit à Quimper

- **Quand:**
1) **lundi,**
18h- 19h
ou bien
2) **vendredi**
17h30-18h30

- **Où:**
Tél: 06 63 25 80 17
Email: loiseauxurletoit
@orange.fr
https://loiseauxurletoit.fr/

L'association l'Oiseau sur le Toit est agréé d'Education Populaire et est un organisme d'intérêt général à caractère culturel mentionné au b de l'article 200 ou a du 1 de l'article 238 bis du CGI.

Séances hebdomadaires de Qi Gong et de méditations pour novices et pratiquants, adultes et adolescents

- **Le Qi Gong** est une gymnastique ancestrale issue de la médecine chinoise en lien avec le souffle et l'énergie: souplesse, mobilité articulaire, équilibre statique, ...

- **La méditation** est un outil pour nous aider à mieux gérer nos émotions, à apaiser notre stress, à dépasser nos peurs et à aborder autrement les conflits que nous vivons.

Les 2 conjugués permettent de développer la concentration et le calme intérieur. Dans la bienveillance.

Contenu:

- **Qi Gong, 3 séries seront abordées au fil de l'année:** celle du professeur Leung Kok Yuen, le Sheng Zhen Gong et les 8 pièces de Brocart.

- **Sessions progressives de méditation:**
Apprendre à ne pas nourrir nos pensées, prendre de la distance. Cultiver la **concentration** et la **présence**.

Inscription Mieux gérer son stress

Nom.....
Prénom.....
Adresse.....
Tél.....
Email.....
Age

Atelier animé par Anne Marie Lacoste

Formée au Qi Gong et à la méditation, formatrice professionnelle depuis 2012
en Gestion des conflits, Communication bienveillante.

Prix de l'atelier hebdomadaire, adhésion 10€ comprise,
de septembre 2026 à mars 2027:

140€

Rentrée: lundi 28 septembre 2026

Je m'inscris à l'atelier du:

lundi, 18h-19h ☐

vendredi, 17h30-18h30 ☐



Je joins, un chèque d'arrhes de 70€ pour valider
mon inscription,

à l'ordre de l'Oiseau sur le Toit.

« L'Oiseau sur le Toit » ne pourra faire de remboursement en cas d'absence à
une ou plusieurs séances.

Fait àle.....

Signature:

A retourner à: l'Oiseau sur le Toit

1, allée Mgr J.R. Calloc'h- BL77- 29000 Quimper