



*Association Fée Reliance*

## *Atelier « Découverte du Qi Gong »*

*Vous souhaitez découvrir le Qi Gong  
Nous vous proposons une pratique qui allie  
mouvements, respirations,  
concentration et détente*

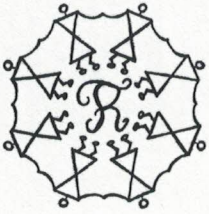
*L'atelier se déroulera un dimanche matin par mois  
de 10h à 11h15 d'octobre 2025 à juin 2026  
au Château de La Classerie à Rezé*

*Participation libre*

*Renseignements et inscription :*

*[feereliance@yahoo.com](mailto:feereliance@yahoo.com)*

*06 75 43 74 80*



Association Fée Reliance

## Atelier « Méditation »

Venez prendre le temps de vous interioriser,  
d'être à l'écoute de vous-même :  
vos sensations corporelles, vos émotions...

Une méditation guidée sera suivie d'une méditation  
silencieuse dans le calme et la bienveillance.

Cet atelier se déroulera à Rezé un samedi par mois  
de 10h à 11h, à partir d'octobre 2025,  
en petit groupe de 6 personnes maximum.

Renseignements et inscription :

[feereliance@yahoo.com](mailto:feereliance@yahoo.com)

06 83 19 76 69