

## **Ateliers Qi Gong et relaxation du vendredi Au fil de soi- Programme 2025-26**

- Au Fil de Soi avec Véronique Le Breton en partenariat avec Arts Handicaps Association.

**Les ateliers de Qi Gong et relaxation** se dérouleront un vendredi par mois de 17h30 à 19h à la salle Quai du Havre au 6 rue d'Harcourt – 76000 Rouen. Ouverts à tous, pour tous niveaux, ils sont adaptés à toutes conditions physiques.

Les ateliers suivent une progression mais ils peuvent être suivis indépendamment.

**Les vendredi 17 octobre, 21 novembre et 12 décembre 2025. Les 16 janvier, 13 février, 20 mars, 03 avril et 19 juin 2026.**

### **Contenu des ateliers :**

Relaxation, conscience corporelle, mouvements, respirations et auto massages...

Qigong pour les jeunes et les moins jeunes : pour se maintenir en forme, en bonne santé. Prendre soin de nos reins, lieu de notre vitalité, de nos os, de ce qui les soutient. Pour accompagner au mieux notre avancée dans l'âge et prévenir les maux qui l'accompagne, à l'exemple de l'ostéoporose. En prévention, en accompagnement.

Au cours de cette année, nous cheminerons donc par la voie de la relaxation, de l'intériorisation, et également comme toujours par le mouvement doux en visitant pas à pas toutes les facettes liées au maintien d'une meilleure condition physique et morale.

#### **1. Qi Gong et relaxation – le 17 octobre 2025**

Vitalité, harmonie et relâchement : respirer dans tous les sens du terme, en Qigong, pas seulement avec les voies respiratoires habituelles (limiter les douleurs).

#### **2. Qi Gong de l'hiver, renforcer les reins – les 21 novembre et 12 décembre 2025**

Pour renforcer et soutenir l'énergie des reins et des os, libérer les tensions des lombaires : notre garantie santé.

#### **3. Qi Gong pour la colonne vertébrale - Les 16 janvier 2026**

Assouplir en douceur la colonne vertébrale et entretenir sa mobilité : pour un meilleur fonctionnement de nos organes et de notre système nerveux, limiter les douleurs.

#### **4. Qi Gong pour les muscles et les tendons – les 13 février et 20 mars 2026**

Stimuler la musculature et les tendons pour renforcer notre squelette, activer la circulation sanguine et énergétique.

#### **5. Synthèse des ateliers précédents – 03 avril et 19 juin 2026**

Un rappel des précédents ateliers et une mise en application en mouvement : ressentir, sourire !

**Tarifs.** Tarif à l'unité : 25€. Tarif pour 2 stages : 45€.

Plus une adhésion à l'année Art Handicap Association de 5€ (pour les non inscrits au cours du mardi). Le chèque d'adhésion à l'association de 5€ est à faire séparément une seule fois pour tous stages. Le paiement se fait par chèque à l'ordre de Art Handicap Association.

**Sur réservation. Merci de vous inscrire** le plus tôt possible en envoyant la feuille d'inscription ci-dessous par E-mail [aufildesoi76@free.fr](mailto:aufildesoi76@free.fr) ou à donner lors des cours.

Les ateliers sont maintenus sous réserve d'un nombre minimum de participants.

**Au plaisir de vous y retrouver.** Bien cordialement

Véronique Le Breton - 06 19 18 76 93 - <https://aufildesoi76.fr>

**FICHE D'INSCRIPTION**  
**Ateliers du vendredi Qi Gong et relaxation**  
**Quai du Havre - 2025-2026**

<b>NOM - PRÉNOM</b>	
<b>COURRIEL</b>	
<b>TÉLÉPHONE</b>	

**Je désire m'inscrire aux dates suivantes :**

	de 17h30 à 19h	
1. Qi Gong et relaxation	17 octobre 2025	
2. Qi Gong de l'hiver, renforcer les reins	21 novembre 2025	
3. Qi Gong de l'hiver, renforcer les reins	12 décembre 2025	
4. Qi Gong pour la colonne vertébrale	16 janvier 2026	
5. Qi Gong pour les muscles et les tendons	13 février 2026	
6. Qi Gong pour les muscles et les tendons	20 mars 2026	
7. Qi Gong Synthèse des ateliers précédents	03 avril 2026	
8. Qi Gong Synthèse des ateliers précédents	19 juin 2026	

**Je m'inscris pour ..... atelier(s). J'ai déjà suivi des cours de Qi Gong : Oui .... Non ....**

Pour les personnes qui viennent pour la première fois, envoi des règlements à l'adresse :  
Véronique Le Breton – Au fil de soi - 40 rue Beffroy – 76000 ROUEN.

À la salle Quai du Havre au 6 rue d'Harcourt – 76000 Rouen. Une entrée avec marches et grilles noires (immeubles quai de seine). Entre la place Henry IV et les quais de Seine. Teor arrêt Belges. Le métro arrêt Théâtre des Arts est tout près également.

Pour venir, la salle est tout près de l'entrée. Je viendrai vous ouvrir. Me téléphoner pour me prévenir de votre présence : 06 19 18 76 93.

Vous trouverez un plan à cette adresse <https://aufildesoi76.fr/Cours.html> (tout en bas de la page). Pour débiter à l'heure, venir un peu avant.

**Date et Signature**