

# Programme Buthiers Mars 2019

## **Vendredi 29 Mars:**

10h-13H : Qi gong : Marches, automassages, travail en extérieur et en intérieur.

15h-19H : pratique du Shiatsu. Moxas.

21h-21h30 : assise en quiétude.

## **Samedi 30 Mars:**

7h30- 8h00 : assise en quiétude.

9h30- 12h30 : Qi gong en extérieur et en intérieur (automassages)

15h- 19h : pratique du Shiatsu.

21h-21h30 : assise en quiétude.

## **Dimanche 31 Mars:**

7h30- 8h00 : assise en quiétude

9h30- 12h30 : Qi Gong et Shiatsu.

14h-17h : Shiatsu et pratique finale d'assise.

