

# MOBILISATION ECLAIR QI GONG

Le Groupe Local COLIBRIS Le Mans - Sarthe  
vous invite à

« **RALENTIR** »

**Samedi 23 janvier 2016 au Mans**

15h30 Place de La République  
16h Rue des Minimes.

En cette période de soldes qui, par moment, peut nous rendre frénétique, nous vous proposons SIMPLEMENT de ralentir, de prendre le temps de respirer.

Dans cet esprit, nous vous invitons à pratiquer ensemble un court enchaînement Qi-gong.

---

## POINTS PRATIQUES

1/ **Vidéo pour découvrir et apprendre l'enchaînement :**

<https://youtu.be/XPsO3PnhvY>

Les 4 personnes sur la vidéo seront sur place pour vous guider.

2/ Si possible, merci de porter le mot **RALENTIR** sur vous.

3/ Merci d'inviter vos amis et de venir nombreux (même si vous n'avez pas pu répéter, nous prendrons le temps de faire ensemble).

---

## POINTS INFORMATIONS GENERALES

1/ **Qu'est ce que le Mouvement Colibris :** Créé en 2007 sous l'impulsion de Pierre Rabhi, Colibris se mobilise pour la construction d'une société écologique et humaine. L'association place le changement personnel au cœur de sa raison d'être, convaincue que la transformation de la société est totalement subordonnée au changement humain. Colibris s'est donnée pour mission d'inspirer, relier et soutenir les citoyens engagés dans une démarche de transition individuelle et collective.

**Contact groupe local : [groupelocal.colibris72@gmail.com](mailto:groupelocal.colibris72@gmail.com)**

**Informations nationales : [www.colibris-lemouvement.org](http://www.colibris-lemouvement.org)**

2/ **Pourquoi un Flashmob au Mans :** A l'occasion du pique-nique organisé par Colibris72 en juin dernier, plusieurs projets ont émergé, le Flashmob organisé par Valérie, Fatima, Benoît et Marie en fait partie.

3/ **Qu'est ce qu'un Flashmob :** Rassemblement de courte durée de personnes dans un lieu public pour mener une action concertée.