



QI GONG

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé
Physique et Psychique

L'Atelier

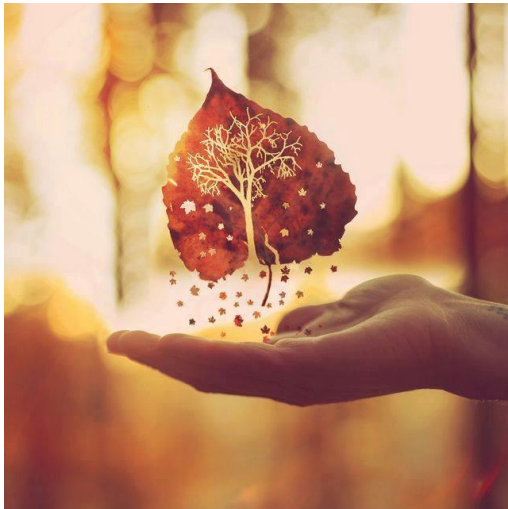
Date	Lundi 14 Novembre 2016
Lieux	Bréal Sous Montfort
Heure	9h00 – 12h00
Thème	Saison de l'Automne Poumons – Préparation à l'hiver

Spécificité des ATELIERS : La pratique en **petit groupe** permet :

- un **travail en profondeur des mouvements**
- des **explications** précises sont apportées
- une approche **individuelle**

Déroulement des ATELIERS :

Mouvements selon le thème - Automassage -
Relaxation/Méditation



L'automne en médecine chinoise correspond

au Poumon : l'énergie du poumon qui comporte des noeuds, des blocages ou qui ne circule pas correctement va provoquer des douleurs, des gênes respiratoires passagères ou chroniques, des problèmes ORL.

Nous allons, lors de cet atelier travailler **des mouvements permettant de débloquer cette énergie.**

À la récolte : l'image ici est la **récolte de l'énergie afin de l'emmagasiner pour l'hiver**, l'hiver qui est une saison de repos, d'endormissement où l'on produit moins d'énergie mais où le corps en a plus que besoin pour affronter le froid

Lieux : Salle de la Roche – Maison des Association Bréal Sous Montfort
Arrivée possible à 8h45
Tenue souple – Prévoir Tapis et plaid (méditation)
Thé offert à la pause



www.artsqigong.com

Sur inscription : Fiche sur le site ou
transmise par mail
contact@artsqigong.com - 06.11.76.42.48.