



# QI GONG

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé  
Physique et Psychique

## L'Atelier

Date	Lundi 15 Mai 2017
Lieux	SAINT-ERBLON
Heure	9h00 – 12h00
Thème	<b>Qi Gong de la Grande Danse</b>

### Spécificité des ATELIERS :

La pratique en **petit groupe** permet un **travail en profondeur des mouvements**.

### Déroulement des ATELIERS :

Mouvements selon le thème - Automassage -  
Relaxation/Méditation

Le **Qi Gong de la Grande Danse** dit **DAWU** permet  
d'assouplir les articulations, de débloquer la circulation  
du sang et de l'énergie.

Travail complet du corps :  
colonne vertébrale – hanches – bras - jambes.

*On retrouve des traces de ce Qi Gong de la grande danse dans  
différents écrits d'avant JC.*



**Lieux :** Salle des Leuzières – St Erblon  
Arrivée possible à 8h45  
Tenue souple - Apporter tapis et plaid  
Thé offert à la pause



[www.artsqigong.com](http://www.artsqigong.com)

**Sur inscription :** par mail ou tél. :  
[contact@artsqigong.com](mailto:contact@artsqigong.com) - 06.11.76.42.48.