



QI GONG

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé
Physique et Psychique

L'Atelier

Date	Lundi 16 Octobre 2017
Lieux	Bréal Sous Montfort
Heure	9h00 – 12h00
Thème	Qi Gong pour renforcer ses Poumons

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 nœuds, 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 Iris – (mairie)

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.