



QI GONG

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé Physique et Psychique

L'Atelier

Qi Gong pour renforcer ses Poumons en Automne

Date	LUNDI 15 OCTOBRE 2018
Lieux	BREAL
Heure	9h00 – 12h00



L'automne en médecine chinoise correspond au Poumon :

***Gènes respiratoires passagères ou chroniques, problèmes ORL... =
l'énergie du poumon comporte des nœuds, des blocages, ne
circule pas correctement.***

**Le Qi Gong, Automassage, Méditation appropriés (basés sur la médecine
chinoise favoriseront les déblocages et la Circulation de l'énergie**

Lieux : Espace J.Baker –
Arrivée possible à 8h45
Tenue souple – Prévoir
Tapis et plaid
(méditation)
Thé offert à la pause

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

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

Sur inscription :

Fiche sur le site ou transmise par mail

contact@artsqigong.com - 06.11.76.42.48.

www.artsqigong.com

