Association SPIRALE



### Atelier du samedi ouvert à tous

Fondé sur la médecine traditionnelle chinoise, le QI GONG est une pratique de **santé**. Chaque mouvement associé au **souffle** et à la concentration favorise la **régulation** de notre **énergie** et permet ainsi de renforcer le **corps** tout en le rendant plus **souple.**

Le QI GONG, étudié lors de ces ateliers, nous met en lien avec les saisons, les organes,   
les 5 éléments (eau, bois, feu, terre, métal) et nos 5 émotions.

Avec cette méthode du **QI GONG des 5 éléments et des 6 harmonies**, nous amorçons un travail interne profond et entrons dans un autre niveau de pratique et de conscience énergétique.

Les 6 harmonies sont composées de 3 harmonies internes (les 3 trésors, Jing – Qi - Shen) et de 3 harmonies externes (épaules/hanches, coudes/genoux, poignets/chevilles). Ces harmonies représentent un e notion taoïste clef de la réunion du microcosme et du macrocosme. Au travers de 6 mouvements, nous développons les connexions intérieures et extérieures.

|  |  |
| --- | --- |
| **22 septembre** | **S’harmoniser avec l’énergie de l’automne** |
| **20 octobre** | **S’harmoniser avec l’énergie de l’automne** |
| **24 novembre** | **S’harmoniser avec l’énergie de l’hiver** |
| **15 décembre** | **S’harmoniser avec l’énergie de l’hiver** |

**Jean-Yves FORAY :** Enseignant diplômé

**Lieu :** Maison Françoise Giroud,

1 rue du Neuf Bourg - Cherbourg en Cotentin

**Horaire :** 9h30 - 11h30

**Tarif :** 18€ (16€ adhérent SPIRALE)

**Renseignements et inscription :** [contact@spirale-asso.org](mailto:contact@spirale-asso.org) - 06.67.75.03.04