



Association SPIRALE



Qi Gong pour la santé

Atelier du samedi ouvert à tous

"Shi San Shi" de Maître Zhang Guangde Les 13 postures pour étirer le corps

Les mouvements de QI GONG renforcent le corps en douceur, augmente sa souplesse et sa résistance. Les changements de position du corps stimulent la circulation du Qi dans les méridiens et celle du sang dans les organes.

Ce QI GONG assouplit les articulations, renforce les muscles et calme le système nerveux. Il favorise l'équilibre Yin Yang.

Les mouvements nous mettent en lien avec les saisons, les organes, les 5 éléments (eau, bois, feu, terre, métal) et nos 5 émotions de base.

Liés aux saisons, cela nous donne une meilleure énergie grâce au renforcement de notre énergie vitale.

- *Samedi 14 septembre*
- *Samedi 5 octobre*
- *Samedi 23 novembre*
- *Samedi 14 décembre*

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 - Inscription

<http://www.spirale-asso.org> - contact@spirale-asso.org - 06.67.75.03.04