



## Qi Gong pour la santé

### Atelier du samedi ouvert à tous

#### *Qi Gong des 6 harmonies de Maître Ming YUE* *Mouvements de Qi Gong de saison*

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 25 janvier Maison***

Lieu : Maison Olympe de Gouges, Rue d'île de France - Cherbourg en Cotentin

- ***Samedi 21 mars***

Lieu : Maison Françoise Giroud, 1 rue du Neuf Bourg - Cherbourg en Cotentin

- ***Samedi 6 juin***

Lieu : à déterminer

Jean-Yves FORAY : Enseignant diplômé

Horaire : 9h30 - 11h30

Tarif : 18€ (16€ adhérent SPIRALE)

***Renseignements - Inscription***

<http://www.spirale-asso.org> - [contact@spirale-asso.org](mailto:contact@spirale-asso.org) - 06.67.75.03.04