



pratiquez l'harmonie

# Atelier QI GONG

导引康养润肺桩

**Dǎo yǐn kāng yǎng rùn fèi zhuāng**

**Renforcer le corps pour soutenir les poumons**

*Cet ensemble d'exercices va nous permettre de réguler le corps, la respiration et l'esprit en lien avec les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il va stimuler et améliorer la fonction cardio respiratoire; nourrir les reins et tonifier notre énergie vitale; améliorer l'énergie de la fonction rate/estomac.*

- **4 samedis matins : 24/09 - 15/10 - 12/11 - 12/12**
- **Horaires : 9h30 à 11h30**
- **Tarifs : 17€ adhérents / 20€ non adhérents**
- **Lieu : Maison Françoise GIROUD**  
Rue du neuf bourg - Cherbourg en Cotentin

**Renseignement Inscription :**

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

06 67 75 03 04