

Qi Gong au rythme des saisons

Ateliers du Samedi matin

relier le corps et l'esprit



**Samedi 30
novembre**



Jean-Yves FORAY



Amélie CHATIN

Les exercices de Daoyin pour préserver la santé ont été créés par le professeur Zhang Guangde de l'Université du sport de Pékin. Ces exercices de Qi Gong suivent le rythme des saisons.

Le cycle de la fin de l'été à l'automne et à l'hiver sont reliés aux fonctions rate, poumon, rein en Médecine Traditionnelle Chinoise. Chaque fonction a ses mouvements spécifiques. Suivre le rythme des saisons par ces mouvements va aider à harmoniser notre énergie et renforcer notre corps et notre vitalité.

Les exercices proposés sont guidés par les méridiens et les trois "régulations" du Qi Gong : le corps, la respiration(qi) et le coeur(esprit). Ajuster "corps-respiration-coeur" rend le Qi Gong efficace; le corps se détend, l'esprit se tranquillise et le coeur devient serein.

Dates : Samedi 5 octobre - Samedi 30 novembre

Horaires : 9h30 à 11h30

Lieu : Maison Françoise Giroud - 1 rue du Neuf bourg - 50100 - Cherbourg en Cotentin

Tarif : 17€ adhérent - 20€ non adhérent - adhésion (obligatoire dès le 2ème atelier)

Renseignement Inscription:

<https://spirale-asso.org/> - contact@spirale-asso.org - 0667750304

