

Atelier QI GONG

Samedi 7 juin 2025

9h30 à 11h30



Pratiquez l'harmonie
Ouvert à tous

Harmoniser l'énergie du Cœur pour entrer dans l'été !

Cette méthode « **Qi Gong pour renforcer le cœur** » favorise l'ouverture de l'énergie du cœur et de l'esprit. C'est une très bonne technique pour entretenir le corps, la santé, tout en renforçant son énergie pour entrer dans l'été.

Cette méthode prend en compte la relation « corps - cœur - respiration ».

La fonction du Cœur est d'abriter le Shen (Esprit), de régir émotions et mental.

Le Cœur assure la circulation du Sang grâce au Qi. Si le Sang du Cœur est suffisant, l'activité mentale sera aiguisée et claire alors le Shen sera calme.

Ouvert à tous cet atelier est excellent pour s'initier au Qi Gong.

Nous associerons donc des mouvements pour stimuler l'énergie du Foie avec des mouvement pour harmoniser l'énergie du cœur pour entre en été.

Enseignants : Amélie CHATIN et Jean-Yves FORAY

Lieu : Maison Françoise GIROUD - 1 rue du Neuf Bourg - 50100 Cherbourg en Cotentin

Tarif : 17€ - Adhérents - 20€ non Adhérent (Adhésion SPIRALE obligatoire dès le 2ème atelier)

Inscription :

contact@spirale-asso.org - 06 67 75 03 04