

Atelier QI GONG au rythme des saisons



**Samedi 11 octobre
9h30 à 11h30**

pratiquez l'harmonie
Ouvert à tous

L'automne, l'énergie yang décroît, l'énergie yin croît.

Renforcer l'énergie du Poumon pour protéger notre organisme et préserver notre bien-être.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, chaque saison est liée à un organe. Le Poumon est l'organe maître de l'automne.

Les rôles du poumon sont multiples : il gouverne la respiration, inhale le Qi pur, assure la libre circulation de l'énergie...

Le Poumon joue aussi un rôle crucial sur le corps puisqu'il assure sa protection : il est un pont entre l'extérieur et l'intérieur. Il sera primordial d'en prendre soin durant cette saison avant d'entrer dans l'hiver.

L'émotion que la MTC associe à la saison est la tristesse ! Elle se manifeste dans les mouvements de la nature : les feuilles fanent, la pluie tombe...

Stimuler l'énergie du poumon par les mouvements de Qi Gong va aider l'organisme à renouer avec un équilibre, un bien-être nécessaire, une énergie et un esprit calme et clair.

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