

# Atelier QI GONG de la femme



date en cours  
d'élaboration

pratiquez l'harmonie  
Ouvert à tous

**Cette méthode a été créée par Mme Lui Ya Fei, directrice du centre de Qi Gong de Beidaihe (Chine),**

Cette pratique de santé alliant le mouvement, la respiration et la concentration de l'esprit peut être pratiquée par toutes les femmes quelque soit leur âge, la période de leur vie de femme (par exemple femme enceinte).

La méthode est basée sur l'harmonisation des trois principes : Qi (l'énergie, le souffle vital), Yi (l'esprit, l'intention) et Li (la force).

*« Le principe de ce travail est la souplesse. Si le bassin n'est pas relâché, l'impulsion de l'énergie de départ n'est pas réveillée et nous n'avons pas cette souplesse naturelle du corps.*

*Tout le travail énergétique réside dans la présence de la rondeur partout. La spirale naît de ce travail énergétique »*

Madame Liu Ya Fei

**Enseignants : Linde HENKER et Amélie CHATIN - enseignantes diplômées**

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

**Tarif : Gratuit - don libre à l'association contre le cancer**

**Inscription :**

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