



Qi Gong au rythme des saisons : l'été

Samedi 6 juin 2026

avec 3 enseignants

**Jean-Yves
FORAY**

**Amélie
CHATIN**

**Linde
HENKER**

Les mois d'Été évoquent l'épanouissement. On recherche le Soleil (le cœur est en lien avec l'élément FEU), on se met de bonne humeur, la Joie est présente, on s'épanouit de manière à ce que le « souffle (interne) puisse s'extérioriser à son gré ».

Vivre et Ressentir les mouvements de Qi Gong va nous aider à harmoniser le corps, prévenir tout déséquilibre énergétique du Cœur et aussi à éclaircir l'esprit.

C'est dans cette approche que nous souhaitons vous proposer cet atelier afin que vous y trouviez un réel moment de ressourcement et d'enrichissement.

Horaires : 9h30 à 11h30

Lieu : Maison F. Giroud Cherbourg en Cotentin ou en extérieur suivant le temps !

Tarif : 17€ adhérent - 20€ non adhérent

Inscription Obligatoire :

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