

TONIFIER LES POUMONS POUR L'AUTOMNE



Purifier et nourrir les poumons
Pour une meilleure respiration

Atelier QI GONG

Découvrez les bienfaits du Qi gong.

Dans l'énergétique chinoise, on considère les 5 éléments (bois, feu, terre, métal et eau) reliés aux 5 saisons, aux 5 organes, aux 5 sens, aux 5 émotions, aux 5 saveurs. Ce système de correspondances relie les différents systèmes du corps et du psychisme avec les énergies de la nature et des saisons.

Nous vous proposons ainsi 5 stages qui vont permettre d'harmoniser vos énergies avec les saisons pour prévenir les déséquilibres potentiels et renforcer votre vitalité et l'équilibre des émotions.



MOUVEMENTS DE QI GONG

TRAVAIL :
POUMONS
GROS INTESTIN

PROTECTION :
RENFORCER L'ENERGIE
DEFENSIVE DU CORPS

ATELIER
ANIME PAR :

JÉRÔME LASPALLES
ENSEIGNANT EN QI GONG

SAMEDI 22 OCTOBRE
2022
DE 9H A 12H

PARTICIPATION
50 euros la demi-journée

ECOLIEU
O SAVEUR DE L'INSTANT

174 rue du Thiellet
71500 SAINT USUGE

www.ecolieu.osaveurdelinstant.fr

Contact et réservation :

Jérôme LASPALLES 06 07 71 55 43