

# Atelier QiGong Soutenir son énergie en hiver

Animé par : **Catherine PASCAL**

Diplômée en Yoga Chinois, QiGong, TaiChi  
et de la FFSPT



Atelier organisé par



**SAKURA**

桜  
武  
芸  
塾



## TaiChi - QiGong - YogaChinois

### Présentation :

Comme tous les êtres vivants, nous sommes impactés par l'énergie des saisons. Or, durant l'hiver énergétique, l'énergie Yang est basse, ce qui influe sur notre tonus, notre mental et notre immunité. Grâce aux connaissances de la médecine traditionnelle chinoise et à la pratique de certains exercices de QiGong, nous allons pouvoir soutenir l'organisme et l'Esprit afin de traverser cette période dans les meilleures conditions. Durant cet atelier, les caractéristiques énergétiques de l'Hiver vous seront présentées. Puis nous réaliserons les exercices corporels suivant ; auto-massages, massages à 2 (zone dos), respirations, posture, méditation.

**À la Cité de l'Eau,  
Centre nautique,  
Salle multi-activité  
225, rue des tilleuls  
74500 Amphion/Publier**

Le samedi :

☐ **16 novembre 2024**

de 9h30 à 11h30

**Cet atelier est ouvert à tous  
Nombre de places limité**

## Réservation Atelier de QiGong

Nom : .....

Prénom : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Enseignant : .....

Tarif : **15 €**

Je souhaite participer à l'atelier suivant :

☐ **16 novembre 2024**  
9h30-11h30

*Règlement et B.I. à adresser à  
« Sakura, l'Art du Mouvement Publier »,  
335, rue des Noisetiers, 74500 Publier ou à  
transmettre à vos professeurs.*

Santé  
Equilibre  
Harmonie



**Tél : 06 18 10 13 28 (Catherine P.)  
06 82 57 94 56 (Raphaël L.)**  
[sakurapublier@gmail.com](mailto:sakurapublier@gmail.com)  
[www.ecolesakura.com](http://www.ecolesakura.com)