

Atelier Qi Gong

*Favoriser
son énergie au Printemps*

Animé par : Catherine Pascal
Diplômée en Yoga Chinois, QiGong, TaiChi
et de la FFSPT



Atelier organisé par



SAKURA

桜
武
芸
塾

TaiChi - QiGong - Yoga Chinois Sakura, l'Art du Mouvement

Présentation :

Comme tous les êtres vivants, nous sommes imprégnés par l'énergie des saisons. L'énergie au printemps est caractérisée par le réveil et la croissance du Yang dans une énergie encore très Yin, pouvant occasionner des tensions et venir impacter notre corps, notamment nos muscles et nos tendons, mais aussi notre esprit, avec de l'irritabilité voire de la colère.

Il est important au cours de cette saison que notre énergie, notre Qi, puisse circuler librement, à l'image du mouvement expansif naturel du Printemps.

Durant cet atelier vous seront présentées les spécificités de cette saison, selon la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Puis, par différents exercices corporels (automassages, respirations, posture, étirements spécifiques), nous viendrons favoriser notre énergie afin de vivre au mieux cette saison du printemps.

**Samedi 25 janvier 2025
de 9h30 à 11h30**

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

**Atelier ouvert à tout public Adulte sur
inscription**

Réservation Atelier de QiGong

Nom :

Prénom :

Téléphone :

E-mail :

Enseignant :

Tarif : 15 €

Nombre de places limité à 15 personnes

Je confirme mon inscription à l'atelier du :

samedi 25 janvier 2025

*Règlement à transmettre à votre enseignant ou
à adresser au siège social de l'association ;
« Sakura, l'Art du Mouvement Publier »,
335, rue des Noisetiers 74500 Publier*

Santé
Equilibre
Harmonie



**Tél : 06 18 10 13 28 C. Pascal
06 82 57 94 56 R. Lambrouin**

sakurapublier@gmail.com
www.ecolesakura.com

