

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, exercices de santé (Pièces de Brocart concernant le Rein et la Vessie), posture du Phénix, méditation.

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

Samedi 6 décembre 2025

de 9h00 à 11h00

**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 :

❑ 6 décembre 2025
9h-11h

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
www.ecolesakura.com