

# STAGE QI GONG

ANIMÉ PAR SYLVIE

## PRINTEMPS ET QI GONG DU FOIE

Le dimanche 9 mars 2025 de 10h à 13h  
STUDIO E, Centre des Bords de Marne  
94170 Le Perreux sur Marne

Avec le printemps, le renouveau !

Dans cet atelier, nous allons renouer avec le plaisir de l'élan lié à l'énergie Bois et Foie, organe responsable de la libre circulation du sang et du Qi... En libérant les tensions, nous pourrions travailler la fluidité des articulations et la souplesse des tendons, s'ouvrir à la créativité et au bien-être émotionnel.

Nous pratiquerons des mouvements spécifiques issus du qi gong du Foie et de celui des 6 sons, des étirements et exercices de respiration, une acupression pour "nourrir l'énergie des yeux" et une méditation guidée.

Inscription obligatoire avant le 5 mars.

Nombre de places limité.

Apportez des vêtements et chaussures confortables, ainsi qu'un gobelet et une boisson pour les pauses.

Participation (à régler pour l'inscription) :

Adhérent : 45 €

Non adhérent : 50 €

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :**

**SYLVIE : 06 81 55 03 75**

**CENTRE YOGA DO IN QI GONG**

**22, rue de Nancy**

**94170 Le Perreux**

**[www.cydiqg.fr](http://www.cydiqg.fr)**