

# STAGE QI GONG

ANIMÉ PAR SYLVIE

## QI GONG ET RESPIRATION

Le dimanche 18 janvier 2026 de 10h30 à 13h30  
Centre des Bords de Marne, 2, rue de la Prairie  
94 170 Le Perreux

Dans cet atelier nous revisiterons les bases et des moyens que le Qi gong met à notre disposition pour cultiver « l'art de la respiration naturelle ».

Bien respirer, que ce soit pour entretenir notre vitalité en tonifiant le sang et l'énergie, pour cultiver notre équilibre émotionnel et se sentir intérieurement plus stable, pour entretenir une bonne digestion au sens large, pour éprouver un état d'harmonie intérieure et de bien-être... c'est toujours central et essentiel !

Grâce à des exercices ciblés, une série de mouvements dynamiques et en assise, une marche de la grue... il sera proposé de sentir et d'assouplir en douceur poitrine et dos, d'ameublir notre diaphragme, de libérer notre ventre, en entrant dans l'écoute subtile de son souffle, par la présence à soi.

Tous niveaux bienvenus.

Apporter une tenue et des chaussures confortables, votre tapis pour la relaxation de fin de séance et pour la pause un gobelet et une petite gourde d'eau - Boissons chaudes et douceurs offertes par nos soins.

Inscription indispensable avant le 12 janvier.

Participation : (chèque à l'ordre de CYDIQG)

Adhérent : 45€

Non adhérent : 50€.

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

**SYLVIE : [sylnan@orange.fr](mailto:sylnan@orange.fr)**

**CENTRE YOGA DO IN QI GONG**

**22, rue de Nancy**

**94170 Le Perreux**

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