

STAGE QI GONG

ANIMÉ PAR SYLVIE

Renforcer son immunité en automne et se préparer à la saison hivernale

Le dimanche 15 novembre 2026 de 10h à 13h

Centre des Bords de Marne, 2, rue de la Prairie
94 170 Le Perreux

S'offrir une parenthèse pour prendre soin de sa vitalité en préparant le corps et l'esprit au changement de saison de l'automne, et à l'énergie descendante, métal du Poumon.

Grâce à des mouvements d'ouverture et d'assouplissement de la colonne et du diaphragme, nous allons permettre à la respiration et aux souffles de se déployer et de renforcer la circulation de l'énergie défensive « Wei qi », tout en favorisant le recentrage et la présence à soi et à ses sensations, ainsi que le lâcher-prise, qualité reliée à l'automne.

Ensuite nous irons vers des pratiques spécifiques pour nourrir l'énergie profonde, avec un travail d'intériorisation (Eau, Rein, Hiver), des mouvements du bassin, des auto-massages et des exercices de visualisation.

Tous niveaux bienvenus.

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

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : SYLVIE : sylnan@orange.fr

- Inscription obligatoire avant le 10 novembre.
- Nombre de places limité et stage maintenu au-delà de 6 participants.

Participation (à régler pour l'inscription) :

- Adhérent : 45 €
- Non adhérent : 50 €

CENTRE YOGA DO IN QI GONG
22, rue de Nancy
94170 Le Perreux
www.cydiqq.fr