

STAGE QI GONG

ANIMÉ PAR SVETLANA



RESPIRATION & QI GONG

Le dimanche 22 janvier 2023 de 9h à 12h30

Centre Georges Clémenceau, 34, avenue Georges Clémenceau
94 170 Le Perreux

Un proverbe chinois dit que l'homme respire comme l'oiseau vole et le poisson nage. La respiration est au cœur de notre vitalité, et dans toutes les méthodes de qi gong, le travail du souffle par les exercices respiratoires est essentiel.

Au programme :

Nous allons explorer les différentes méthodes de respiration - abdominale "normale" et inversée ; thoracique et spécifique ; dans les postures traditionnelles debout, assise et en marche. Ces exercices de respiration seront suivis par les mouvements de qi gong adaptés à la saison de l'hiver. Une méditation guidée autour de la respiration va clôturer notre séance.

Inscription indispensable avant le 15 janvier.

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

Participation : (chèque à l'ordre de CYDIQG)

Adhérent : 45€

Non adhérent : + 5€ par stage.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

SVETLANA : 06 12 20 25 55

CENTRE YOGA DO IN QI GONG

22, rue de Nancy

94170 Le Perreux

www.cydiqg.fr

