

 **Atelier QI GONG**

 **Enracinement et Respiration de l’Eau et du Feu**

 **La respiration est la base fondamentale du Qi Gong , harmonisant corps et esprit , régulant**

 **les fonctions vitales essentielles du corps . Dans cet atelier nous aborderons des respirations**

 **spécifiques faisant partie des Qi Gong NeiGong , dans le but de réguler, renforcer ,**

 **notre Qi Interne et notre Qi Protecteur et de libérer des tensions physiques et émotionnelles**

 **Programme :**

* **Pourquoi la nécessité de l’Enracinement ou Ancrage et approche de la Respiration**

**sous tous ses aspects**

* **Qi Gong debout : Enracinement et Ouverture des Méridiens**
* **Qi Gong assis : Déverrouillage du bassin**

 **Respiration Yin, ou respiration de l’Eau**

 **Respiration Yang ou respiration du Feu**

 **Respiration mixée Eau et Feu**

 **Respiration Primordiale**

* **Qi Gong du Souffle Interne : les 3 clefs de la Respiration**
* **Méditation du 3 eme Œil**

 **Cet Atelier s’adresse à toute personne intéressée par le sujet quelque soit son niveau**

 **Les places sont limitées à 12 personnes**

 **MODALITES PRATIQUES :**

 **Date : Samedi 23 Avril de 8h30 à 12h30**

 **Tarif : 6000 f**

 **Lieu : Salle de yoga Shakti, 39 rue Dalmayrac , rue face Boulangerie pain d’or , 6ekm**

 **Inscription obligatoire avec paiement , à déposer dans la boite aux lettres**

 **du cabinet «  La Relaxation Autrement «  24 rue Michel Kauma ( Tuband ), centre médical**

 **à 200 m de la pharmacie de l’Océan, face école primaire Jean Mermoud**

 **Contact : Evelyne Glacet tél 79 04 98 ou evelyneglacet@gmail.com**

 **INSCRIPTION**

 **NOM**

 **PRENOM**

 **ADRESSE MAIL TEL**

 **VERSEMENT ( complet ou acompte )**

 **CHEQUE ESPECES**

 **DATE SIGNATURE**