

**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**