

## **2<sup>ème</sup> stage : QI GONG POUR L'HIVER 2009-2010**

**du samedi 28 novembre à 10h  
au dimanche 29 novembre vers 17h**

**À l'Étoile Filante à Montpellier.**

### **L'énergie des reins est primordiale en hiver.**

Les reins sont le siège de l'énergie « avant naissance ».

Le Qi Gong et les massages pour les reins permettent non seulement de bien passer l'hiver mais aussi de conserver et d'augmenter son potentiel énergétique pour une longévité en bonne forme.

**EFFET PSYCHIQUE : Acquérir tranquillité et volonté  
pour combattre peurs et angoisses**

### **Programme :**

- ☉ Qi Gong et sons du Rein
- ☉ Théorie: Le Yin et le Yang  
Étude des méridiens du Rein et des points shu du dos correspondants
- ☉ Énergie des arbres
- ☉ Qi Gong associé au Tuina pour garder et monter son énergie
- ☉ Massages Tuina et Do in ( les jambes, le dos et les reins)  
Massages aux huiles essentielles des 5 éléments (eau)
- ☉ Énergie du jade (apporter votre jade si vous en possédez un)
- ☉ Méditation

### **Le lieu du stage :**

Dans nos locaux, à l'Étoile  
Filante (150 rue de Malbosc,  
à Montpellier).

Hébergement libre à  
Montpellier  
(nous contacter si besoin).



---

***Le stage suivant (printemps) aura lieu à Agde les 27 & 28 mars 2010.***

---

