

1^{er} stage : QI GONG POUR L'AUTOMNE

du samedi 3 octobre à 10h au dimanche 4 octobre vers 17h

Village des Aloès à Cerbère (PO).

L'énergie des poumons et des voies respiratoires est primordiale en automne.

Une bonne respiration est la base de tout exercice de Qi Gong.
Elle est nécessaire pour emmagasiner l'énergie avant l'hiver.

On travaillera aussi
l'énergie du gros intestin,
viscère yang lié à l'énergie yin du poumon
pour régulariser les fonctions d'élimination et l'immunité.
La peau fait partie de cette énergie de l'automne.

EFFET PSYCHIQUE : Chasser la tristesse et la déprime de l'automne

Programme :

- ☉ Qi Gong et sons du Poumon,
- ☉ théorie : Qu'est-ce que le Qi ?
étude des méridiens du Poumon, du Gros Intestin et des points shu du dos
- ☉ Énergie des arbres
- ☉ Qi Gong associé au Tuina pour garder et monter son énergie
- ☉ Massages Tuina et Do in (les bras, quelques points du visage et du dos)
Massages aux huiles essentielles des 5 éléments (métal)
- ☉ Énergie du jade (apporter votre jade si vous en possédez un)
- ☉ Méditation

Le lieu du stage :

le village des Aloès est
situé au bord de la mer
dans le creux d'une falaise
à 9km de Banyuls et à 3km
avant Cerbère.

Il offre des énergies
propices à l'automne :
Harmonie de la mer très yin,
la falaise, les rochers et la
montagne très yang.



Le stage suivant (hiver) aura lieu dans nos locaux les 28 & 29 novembre