

# STAGE QI GONG

ANIMÉ PAR SVETLANA

## QI GONG DES 6 HARMONIES

Le dimanche 26 janvier 2020 de 9h à 12h30  
Centre Loisirs Joffre, 98, avenue du Maréchal Joffre  
94 170 Le Perreux

Au programme :

Dao Yin Liu He Gong (Qi Gong des 6 Harmonies) est une ancienne méthode de préservation de la santé. "Liu He" se réfère aux "six directions" : haut-bas, est-ouest, nord-sud.

Par des mouvements ascendants et descendants, d'ouverture et de fermeture, et par des intentions positives, cet enchaînement permet de maintenir un équilibre entre l'interne et l'externe, le Yin et le Yang, en reliant le corps et l'esprit.

Le Qi Gong des 6 Harmonies ayant des bienfaits considérables sur la Rate et l'Estomac est particulièrement efficace pour renforcer l'énergie vitale.

Inscription indispensable avant le 12 janvier.

Prévoir une tenue confortable et chaude. Apporter un tapis, une couverture et un coussin.

Participation : (chèque à l'ordre de CYDIQG)

Adhérent : 40€

Non adhérent : + 5€ par stage ou 10€ pour l'année.

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

**SVETLANA : 06 12 20 25 55**

Prochains stages à l'Espace Joffre

Dimanche 8 mars 2020

Qi Gong avec Sylvie : Détente & harmonisation des épaules & du cou

Dimanche 26 avril 2020

Yoga avec Delphine : Le bassin, les koshas (enveloppes corporelles)

Dimanche 14 juin 2020

Yoga avec Mandana : Danse du dragon et Yin yoga d'été

**CENTRE YOGA DO IN QI GONG**

**22, rue de Nancy, 94170 Le Perreux**

**06 70 10 37 53**