

# STAGE QI GONG

ANIMÉ PAR SYLVIE

## DETENTE ET HARMONISATION DES EPAULES ET DU COU

Le dimanche 8 mars 2020 de 9h à 12h30

Centre Loisirs Joffre, 98, avenue du Maréchal Joffre  
94 170 Le Perreux

Au programme :

Une séance printanière spécifique pour délier, assouplir cette région, avec une grande douceur et le plaisir du mouvement en conscience : auto-massages, pratique de la méthode assise pour soulager les cervicales (Mme Liu Ya Fei), et mouvements d'ensemble dont une marche de la grue. Puis détente profonde grâce à une série d'étirements lents au sol et relaxation avec visualisation.

Inscription indispensable avant le 26 février.

Prévoir une tenue confortable et chaude, des chaussons ou baskets légères d'intérieur. 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 :

**SYLVIE : 06 81 55 03 75**

Prochains stages à l'Espace Joffre

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**