

# STAGE QI GONG

ANIMÉ PAR SVETLANA

## RENFORCER L'ENERGIE DES POUMONS

Le dimanche 15 octobre 2023 de 9h à 12h30  
Salle Luc Maine Miroir, 30, rue Pierre Barberet  
94170 Le Perreux sur Marne

Dans la conception de l'énergétique traditionnelle chinoise, l'homme, entre le Ciel et la Terre, est en résonance avec les saisons qui s'y déroulent. Pour s'accorder au rythme de l'automne, nous allons renforcer la vitalité des Poumons qui représentent l'énergie de cette saison.

Au programme :

- \*Pratique du qi gong composée d'une série de mouvements pour fortifier l'énergie du Poumon et du Gros intestin.
- \*Automassage pour prévenir le rhume et renforcer les défenses immunitaires.
- \*Méditation guidée pour clôturer la séance.

Inscription obligatoire avant le 8 octobre 2023.  
Nombre de places limité.

Apportez des vêtements et chaussures confortables, ainsi qu'un gobelet et une boisson pour les pauses.

Participation (à régler pour l'inscription) :

Adhérent : 45 €

Non adhérent : 50 €

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :**  
**SVETLANA: 06 12 20 25 55**

**CENTRE YOGA DO IN QI GONG**  
**22, rue de Nancy**  
**94170 Le Perreux**  
**[www.cydiqq.fr](http://www.cydiqq.fr)**