

Atelier Qi Gong des 5 saisons 2017 - 2018










Élément Saison	EAU HIVER	TERRE INTERSAISON	BOIS PRINTEMPS	FEU ETE	Ensemble 5 Saisons
Samedi 9h-12h / 14h-17h	11 Novembre 2017	20 Janvier 2018	10 mars 2018	5 mai 2018	2 juin 2018

Tarif : 80€ l'atelier

Possibilité d'assister à chaque atelier indépendamment.

Programme : Les 5 éléments comme fondamentaux du Qi Gong

-  Les 5 éléments associés aux 5 organes majeurs
-  Repérage et étirement des méridiens associés aux éléments
-  Les 5 mouvements énergétiques
-  Approche sensorielle de chacun des 5 éléments dans son corps
-  Développement de la Vision interne : **Nei Shi Gongfu** (« Kung-fu de la sensation ou de la conscience interne »)
-  Le Qi Gong des 5 Animaux : **Wu Qin Xi & Animaux Divins**
-  Enchaînement des 5 éléments

Support écrit fourni à chaque atelier contenant les notes de cours des exercices vus.