

Les Ateliers de Qi Gong – Le Programme



Samedi 29 février 2020

9h00 à 11h30
Cabinet Psyché
Le Pâquier
Max 8 personnes
50.- CHF

Régulation des organes Yin et des organes Yang

Ce Qi Gong permet d'aller travailler sur l'harmonisation du Yin et du Yang du corps, au niveau des organes, mais aussi au niveau des méridiens. Il reste simple dans sa pratique et accessible à tout le monde.

Samedi 18 avril 2020

9h00 à 11h30
Cabinet Psyché
Le Pâquier
Max 8 personnes
50.- CHF

10 exercices pour purger, réguler et fortifier le Qi

Les mouvements de cet atelier sont très doux, simples et fluides. Ils travaillent sur les 8 merveilleux vaisseaux et donc sur notre énergie originelle. Il s'agit d'exercices de Qi Gong méditatifs avec des visualisations. Il est accessible à tout le monde, même aux séniors.



Cet atelier se fera à l'extérieur si le temps le permet.

Samedi 30 mai 2020

9h00 à 11h30
Cabinet Psyché
Le Pâquier
Max 8 personnes
50.- CHF

Les 15 mouvements du Bonheur ou le Wu Dang Dao In Qi Gong, niveau I

Cette série est un ensemble de 15 mouvements courts, très faciles à exécuter. Elle est adaptée à toute personne désireuse de découvrir la pratique du Qi Gong (même débutante) et est adaptée aux séniors. *Cet atelier se fera à l'extérieur si le temps le permet.*



Samedi 20 juin 2020

9h00 à 11h30
Cabinet Psyché
Le Pâquier
Max 8 personnes
50.- CHF

Les 8 Petits Trésors

A ne pas confondre avec les 8 pièces de Brocard ou les 8 trésors de soie. Les exercices des 8 Petits Trésors travaillent sur les 8 merveilleux vaisseaux et donc sur notre énergie originelle. Bien que la majorité des mouvements soient courts, ils demandent une certaine force musculaire et sont plutôt adaptés à des personnes ayant une bonne condition physique. *Cet atelier se fera à l'extérieur si le temps le permet.*

