



ATELIERS QI GONG

Le Jeu des 5 Animaux - Wu Qin Xi

20 Janvier & 7 Avril 2024

Série traditionnelle avec ses mouvements qui imitent les comportements naturels de la Grue, de l'Ours, du Singe, du Tigre & du Cerf. Ces marches produisent un puissant renforcement énergétique du corps, procurent apaisement & clarté de l'Esprit (Shen). Progressivement, nous contacterons l'énergie subtile & régénérante de chaque animal.

Le Qi Gong Art Energétique Corporel de Santé procure détente & relâchement. Il agit sur la santé & la prévention des maladies. Art de vivre, sa pratique allie mouvements, postures, respirations, méditations, pacification de l'esprit. A la portée de tous, il permet de trouver le calme, source de joie & de plaisir régénérant notre énergie originelle (Yuan Qi).

Lieu
Enseignant

**Jardin des Etoiles – Cheminas – Ardèche -
Bernard MINGUET**

**Enseignant de Qi Gong diplômé des fédérations de QG
Thérapeute en Médecine Traditionnelle Chinoise**

