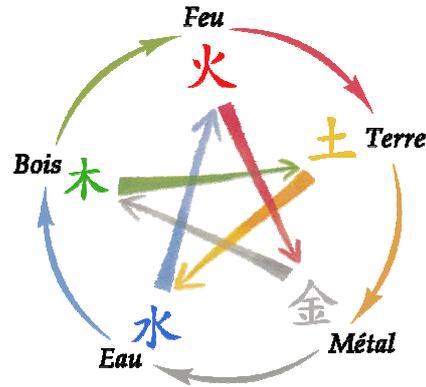




## Qi GONG des 5 éléments



**Le vendredi de 10h15 à 11h15**

*ouvert à tous (6 personnes max.)*

Séance afin d'appréhender le relâchement, suivie d'une quinzaine d'ateliers de janvier à juin pour entrer dans une profonde dynamique de lâcher-prise. Les gestes sont simples et efficaces ! Les exercices de respiration vous reconnectent à votre être, à l'essentiel qui est vous-même.

Les gestes redonnent la fluidité énergétique à votre corps et à votre esprit. Fondé sur les 5 éléments de la médecine chinoise, ce Qi Gong vous offre la possibilité de renforcer votre santé en toutes saisons.

Par une pratique régulière, vous connaîtrez intuitivement la manière de connaître le calme, la sérénité, et vivre la conscience de « qui vous êtes ». Soyez respectueux de vous-même en étant le maître de votre corps, de votre esprit, de votre âme, et vivez votre vie à l'image de votre réelle nature !

**Janvier : 26 - Février : 02, 09 - Mars: 09, 16 et 30**

**Avril : 13 - Mai : 04, 18 et 25 - Juin : 01, 15, 22**

**Catherine Duteriez, professeur de Tai Chi Chuan et Qi Qong**

**Maître Aijun Zhang (de la lignée de Maître Wang Qing Sheng)**

**Tarif : 35€ (de 3 à 6 personnes)**

**Réservation : 01 30 61 43 69 ou 06 25 35 55 03**