

# QI GONG

## Enseignement de 4 DAO YIN

1 pour chaque saison

10 OCTOBRE 2021

### AUTOMNE : Qi Gong des poumons

C'est un Qi Gong destiné à tonifier l'énergie poumon et à renforcer les défenses immunitaires.

14 NOVEMBRE 2021

### HIVER : Qi Gong des reins

C'est un Qi Gong avec une forme de travail énergétique puissant qui développe la résistance et l'immunité du corps.

6 MARS 2022

### PRINTEMPS : Qi Gong pour le foie

Montée du yang au printemps. Ces mouvements de Qi Gong permettent d'harmoniser et libérer les stagnations de l'énergie du foie.

29 MAI 2022

### ETE : Qi Gong du coeur

C'est la saison liée au coeur et correspond à l'élément Feu. Ce Qi Gong aide à régulariser la circulation du sang et à équilibrer la circulation énergétique du coeur.

.....

**PRIX :** adulte, fr. 80.-  
étudiant/AVS, fr. 70.-

**LIEU :** à l'école de danse  
Rte de Mollie-Margot 7  
1073 Savigny



Le Qi Gong aide à comprendre comment l'énergie fonctionne en nous. Il est l'outil de relation entre l'énergie, le corps et la nature.

Cette pratique permet au corps de s'adapter aux changements de saisons et renforce l'organisme.



de 9h30 à 15h00

CONTACT :

Cathy Guigner / 079.625.57.82