

# QI GONG ET INSOMNIES

**SAMEDI 9 janvier 2021**

9 H-12H et 14 H- 17H



**SAINT CYR AU MONT D'OR**  
**Salle des Vieilles Tours**  
**Rue des Ecoles**

Au cours de cette journée, nous aborderons les aspects théoriques de l'insomnie du point de vue de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Nous pratiquerons des mouvements et des méditations qui facilitent l'endormissement, et/ou le retour au sommeil après un réveil nocturne, afin que vos nuits vous offrent un sommeil réparateur.

## **STAGE OUVERT A TOUS**

**Tarifs** : 55 euros : Inscrits aux cours Qi Gong DOJO DES MONTS D'OR

70 euros : Non-inscrits aux cours Qi Gong DOJO DES MONTS D'OR

### **Enseignante :**

Denise Tixier , formée en Qi Gong par Maître Yang Yi Bin et à l'Institut Européen de Qi Gong fondé par Yves Réquena , diplômée de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques, certifiée par la Fédération EPMM Sport Pour Tous, diplômée d'acupuncture de l'Institut Shao Yang de Médecine Traditionnelle Chinoise intervient dans le cadre de l'association Dojo des Monts d'Or

**Renseignements et réservation** : 06.62.12.24.70. [denise.tixier@orange.fr](mailto:denise.tixier@orange.fr)

