

# FLUIDITE ET RESENTI EN QI GONG

**SAMEDI 8 OCTOBRE 2022**

9 H-12H et 14 H- 17H



**SAINT CYR AU MONT D'OR**

**Salle des Vieilles Tours**

**Rue des Ecoles**

Les méridiens permettent à l'énergie de circuler à l'instar des chemins de campagne qui se conforment au paysage, contournent les obstacles ou sillonnent les vallées ceux-ci nécessitent une conduite fluide et lente des mouvements. Différents mouvements, exercices, postures ou méditations seront abordés au cours de cette journée pour que vous puissiez pratiquer le Qi Gong de façon plus détendue, souple et déliée. Cela vous permettra de prendre conscience de votre paysage intérieur et donc de développer votre ressenti tout comme vous pouvez admirer le paysage extérieur lorsque vous empruntez tranquillement une route de campagne.

## STAGE OUVERT A TOUS

**Tarifs : 60 euros : Adhérents DOJO DES MONTS D'OR**

**75 euros : Personnes extérieures**

### **Enseignante :**

Denise Tixier, formée en Qi Gong par Maître Yang Yi Bin et à l'Institut Européen de Qi Gong fondé par le Dr Yves Réquena, diplômée de l'IEQG et de la Fédération des Enseignants 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 - Saint Cyr.

**Renseignements et réservation : 06.62.12.24.70. [denisetixier1@gmail.com](mailto:denisetixier1@gmail.com)**

