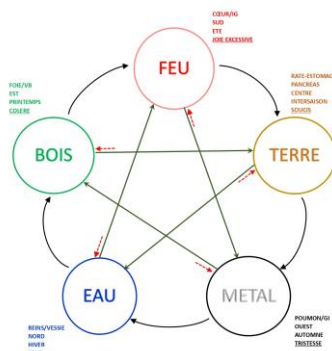


# QI GONG ET EMOTIONS

SAMEDI 8 OCTOBRE 2023

9 H-12H et 14 H- 17H

LES CINQ ELEMENTS



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

**Samedi 14 octobre 2023 : AUTOMNE/TRISTESSE**

**Samedi 2 décembre 2023 : HIVER/ PEUR**

**Samedi 13 janvier 2024 : INTERSAISON/ SOUCIS**

**Samedi 9 mars 2024 : PRINTEMPS/ COLERE**

**Samedi 4 mai 2024 : ETE/ JOIE EXCESSIVE**

Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, nous sommes le microcosme du macrocosme de l'univers. Ceci est confirmé par les scientifiques comme Hubert Reeves dont on connaît la célèbre phrase : « nous sommes des poussières d'étoiles ». La MTC est un système holistique dans lequel l'homme est considéré dans son ensemble et en lien avec l'environnement. Ainsi, à chaque élément (ou mouvement) correspond une direction, une saison, un organe (Yin) un viscère (Yang), un tissu corporel, une émotion, etc... Lors de ces journées Qi Gong et émotions, nous nous connecterons à l'énergie de la saison et à son émotion qui peut résonner en nous de façon plus ou moins forte. Grâce à des mouvements, des postures, des sons et des méditations spécifiques, nous transformerons le stress et les émotions négatives en calme, force, mieux-être.

**Tarifs : 80 euros la journée - Inscription nécessaire -**

### 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 l'Union Pro Qi Gong FEQGAE, 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. [contact@qigongdesmontsdor.fr](mailto:contact@qigongdesmontsdor.fr)

