

Stages et Ateliers 2020 / 2021

avec Ana Perocco

au Relais Saint-Louis et « online » avec ZOOM

Informations plus détaillées dans « DOCUMENTATION »



Stages

Qi Gong d'automne:

/ **Dimanche 11 octobre 2020** / 9h30 / 12h30

Découvrir l'espace intérieur pour s'adapter au rythme des saisons avec sérénité.

Stimulation du système respiratoire (Poumon/Gros Intestin) avec la marche de la Grue.

Qi Gong d'hiver:

/ **Dimanche 10 janvier 2021** / 9h30 / 12h30 **ONLINE avec ZOOM**

Mouvements lents et détendus avec stimulation des méridiens des Reins et de la Vessie.

Méditation du sourire intérieur pour se relier à la « racine de la vie ».

Qi Gong du printemps:

/ **Dimanche 14 mars 2021** / 9h30 / 12h30

Exercices doux pour les tendons et les muscles qui agiront principalement sur le Foie et la Vésicule biliaire libérant les émotions et l'élan créatif.

Séjour de Qi Gong:

/ **du vendredi 16 au dimanche 18 avril 2021** / à Epernon (Eure et Loir)

Eveiller la beauté du geste avec le Qi Gong du Nei Yang Gong, des Cervicales et la méditation.

Qi Gong d'été:

/ **du mercredi 7 au vendredi 9 juillet 2021** / 9h30 / 12h30

Une méthode complète pour continuer à pratiquer seul pendant tout l'été.



Ateliers

Qi Gong des Saisons: au Relais Saint-Louis

Exercices qui suivent le rythme des cycles des saisons dans un travail global qui harmonise l'énergie du corps et de l'esprit.

Une série différente dans chaque atelier.

/ **Un mercredi par mois** / 20h / 21h30

7 oct. / ~~4 nov.~~ / **18 nov. online** / ~~9 déc.~~ 2020

13 janv. online / **10 fév. online** / 17 mars / 14 avril / 19 mai / 9 juin 2021



Ateliers découverte et Méditation en groupe - Participation libre

1 fois par trimestre avec différents intervenants

Stage: 36 € la matinée / 25€ online / Atelier: 18 € la séance