

Stages et Ateliers 2019 / 2020

avec Ana Perocco

au Relais Saint-Louis

Informations plus détaillées dans « DOCUMENTATION »



Stages

Qi Gong d'automne:

/ **Dimanche 6 octobre 2019** / 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 19 janvier 2020** / 9h30 / 12h30

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 29 mars 2020** / 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.

Qi Gong et Chant: avec Ana Perocco et Michel Delamare

/ **Dimanche 26 avril 2020** / 10h / 16h30

Épanouissement par la voix et par le corps, grâce au pouvoir rééquilibrant du chant et des mouvements énergétiques.

Qi Gong d'été:

/ **du mercredi 1^{er} au vendredi 3 juillet 2020** / 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. Méthode : Nei Yang Gong ou Nourrir l'intérieur.

Une série différente dans chaque atelier.

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

25 sept. / 16 oct. / 13 nov. / 11 déc. 2019

5 fév. / 4 mars / 1^{er} avril / 13 mai 2020



Ateliers découverte et Méditation en groupe - Participation libre

1 fois par trimestre avec différents intervenants

Nouveauté: « La traditionnelle cérémonie du thé » avec Fengqin spécialiste dans l'art du thé.

Stage: 60 € la journée ou 36 € la matinée / Atelier: 18 € la séance