



# Qi Gong d'hiver



la saison du silence intérieur  
avec Ana Perocco



L'hiver est l'apogée du yin.  
Exercices de Qi Gong pour une bonne détente;  
étirements des méridiens des reins et de la vessie,  
mouvements lents liés à la « racine de la vie » et au courage.  
Méditation du sourire intérieur.

**Dimanche 19 janvier**  
de 9h30 à 12h30

au Relais Saint Louis  
30 bis, Rue Auguste Renoir, Chatou

**Inscription obligatoire: nombre de places limité**

Apporter tenue chaude et tapis de sol

Participation : 36 € la matinée

[contact@leveildugeste.com](mailto:contact@leveildugeste.com) / [www.leveildugeste.com](http://www.leveildugeste.com)

**06.28.28.04.53**



L'Éveil du Geste