

Programme Qi gong à “La Source des Anges” à NANS LES PINS

Ateliers du Lundi 9h30/12h

La matinée débutera par 1h de Qi Gong de la marche, “Xi Xi Hu” : particulièrement bénéfiques en cas de cancer, douleur chronique et dépression, ces marches méditatives stimulent l’organisme et renforcent l’énergie défensive.

Puis séance de Qi gong pour s’harmoniser avec les 5 saisons & autres thèmes

- **9 Octobre** : QG pour l’Automne, dégager et ouvrir le Poumon
- **13 Novembre** : QG pour stimuler l’immunité
- **11 Décembre** : QG pour l’Hiver, renforcer l’énergie du Rein
- **8 Janvier** : Dai Mai Qi Gong, pour libérer le méridien de ceinture
- **25 Mars** : QG pour le Printemps, harmoniser l’énergie Foie
- **15 Avril** : QG pour l’Intersaison, harmonisation de Rate-Pancréas
- **6 Mai** : QG des 6 Sons thérapeutiques, pour régénérer les 5 organes à l’aide de la vibration
- **27 Mai** : QG pour l’Eté, apaiser et purifier le Cœur
- **17 Juin** : QG de la Femme, prendre soin de soi dans la douceur et la fluidité

Tarif : 30€ la séance - 240 € les 9 séances (avec possibilité de règlement en 3 fois)

Stage à thèmes Qi gong et méditation

DIMANCHE - 10 h - 17 h (dont 1h30 pause repas)

& Relaxation sonore aux bols tibétains à 17h30 (durée 1h-1h15- sur réservation)

Chaque journée sera consacrée à une série différente, toujours précédée par un temps d’automassage pour préparer le corps, avec une méditation guidée en début d’après-midi.

- **Dim 15 octobre Qi Gong de madame Guolin** : Bénéfique pour tous, cette pratique qui renforce les défenses immunitaires et apaise les émotions est particulièrement recommandée en cas de cancer, dépression ou douleurs. Le salut dans les 4 directions renforce l’énergie vitale et harmonise le corps et l’esprit par son balancé doux et régulier et par la connexion du cœur au ciel et à la terre. La marche, Xi Xi Hu, provoque une hyperventilation, stimule la circulation du sang et du "Qi" (énergie vitale) et calme le mental.
- **Dim 7 avril Qi Gong des 1000 Tours** : Une série tonique et répétitive en pivot autour de l’axe, qui délie la taille, favorise et régularise la circulation du sang et de l’énergie et prépare à la méditation en dispersant les toxines émotionnelles et en apaisant le cœur et l’esprit.
- **Dim 9 Juin Qi Gong des 1000 Mains sacrées** : Apaiser le mental, capter l’énergie de la terre et du ciel et tonifier l’organisme avec cette série simple, lente et harmonieuse.

Tarif : 66 € le stage de QG

80 € la journée avec la relaxation sonore

16€ la relaxation sonore seule