

**Qi gong le Mercredi 9h30/12h**  
**au Domaine "Au cœur des Petelins" au THORONET**

2010 CD 84 dit Pont de Fer, 83340 Le Thoronet

Avec Nicole El Hayani

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

**13 septembre : Séance découverte**

*Accueil dès 9h30, puis pratique de Xi Xi Hu et Qi Gong suivie d'un temps d'échanges*

**27 Septembre** : QG pour l'Automne, dégager et ouvrir le Poumon

**18 Octobre** : QG pour l'Intersaison, harmonisation de Rate-Pancréas

**15 Novembre** : QG pour stimuler l'immunité

**13 Décembre** : QG pour l'Hiver, renforcer l'énergie du Rein

**3 Janvier** : Dai Mai Qi Gong, pour libérer le méridien de ceinture

**20 Mars** : QG pour le Printemps, harmoniser l'énergie Foie

**10 Avril** : Les 5 mouvements de l'énergie

**15 Mai** : QG des 6 Sons thérapeutiques, pour régénérer les organes à l'aide de la vibration

**5 Juin** : QG pour l'Eté, apaiser et purifier le Cœur

**19 Juin** : QG de la Femme, prendre soin de soi dans la douceur et la fluidité

***Tarif** : 1 séance 30€ - 5 séances : 135€ - 10 séances 270 € (avec possibilité de règlement en 3 fois)*

**RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS**

**nicole.eh@outlook.com**

**06 07 68 02 88**

**www.nicole.eh.sitew.com**