



XIONG XIAOHUA – L'OURS DIGÈRE

De 19h15 à 20h30 les lundis: **11/12/2023**
15/01/2024 - 12/02/2024 - 18/03/2024
29/04/2024 - 27/05/2024 - 17/06/2024
08/07/2024



Qigong en musique – Réservations infos@amataya.org

Le Qigong de l'ours est un ensemble de mouvements en relation avec les méridiens de l'estomac, de la rate et du pancréas. Sa saison est celle de la Terre et sa couleur est le jaune, celle du centre. Ses mouvements circulaires favorisent la transformation et lèvent les stagnations dues aux accumulations. Il stimule la digestion. La concentration de l'esprit, la force et la douceur de sa pratique, redonnent ensemble, quiétude et vitalité. Il fait partie de la série « wu wudong wu », la danse des cinq animaux, et son animal emblématique est l'ours. Sa pratique se fait en musique ; elle est une histoire retrouvée des rythmes du corps

CENTRE AMATAYA

QI GONG-RESPIRATION-MÉDITATION-RELAXATION

Renseignement, information, inscription

Centre Amataya -410 bd des sports – 40290 Habas

www.amataya.org Cours hebdo – Stages saisonniers – Ateliers **0623084103**