

STAGE DE QI GONG

HARMONISER SON ÉNERGIE À LA SAISON DE L'HIVER GRÂCE À LA GYMNASTIQUE DOUCE, LA DÉTENTE ET LA RESPIRATION

Du samedi **04 décembre** (14h-17h) au dimanche **05 décembre** (9h-12h)

XILI HOU GONG-LA PURIFICATION DU SINGE

Prenez soin de votre énergie à l'approche de l'hiver en pratiquant le Qi gong de la purification du singe. Il est un ensemble d'exercices relié à l'hiver, au nord, à la lune, à la couleur noire, à la peur, à l'ouïe, aux cheveux et aux os. Ainsi qu'aux organes du rein et de la vessie



Le célèbre médecin Hua Tuo, qui vécut au deuxième siècle (145-208) de notre ère composa un enchaînement gestuel fondé sur l'imitation des animaux emblématiques des 5 dynamismes de l'univers : le Bois, le Feu, la terre, le Métal et l'Eau. Il l'appela : Wu Qing Xi »- le jeu des cinq animaux. Cette véritable kinésithérapie (éthimologiquement : soin par le mouvement) comprend des attitudes rappelant celle du Tigre, du Cerf, de l'Ours, de la Grue et du Singe. Elle stimule ainsi les cinq organes internes qui entrent en résonance avec eux : le Foie, le Cœur, la Rate, le Poumon et les Reins.

CENTRE AMATAYA

QI GONG-RELAXATION-PLANTES MÉDICINALES

Renseignement, information, inscription

Centre Amataya -410 bd des sports – 40290 Habas

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