

# Atelier Qi Gong

## Favoriser son énergie au Printemps

**Animé par : Catherine Pascal**  
Diplômée en Yoga Chinois, QiGong,  
TaiChi et de la FFSPT



Atelier organisé par



# TaiChi - QiGong - Yoga Chinois Sakura, l'Art du Mouvement

## Présentation :

Comme tous les êtres vivants, nous sommes imprégnés par l'énergie des saisons. L'énergie au printemps est caractérisée par le réveil et la croissance du Yang dans une énergie encore très Yin, pouvant occasionner des tensions et venir impacter notre corps, notamment nos muscles et nos tendons, mais aussi notre esprit, avec de l'irritabilité voire de la colère. Il est important au cours de cette saison que notre énergie, notre Qi, puisse circuler librement, à l'image du mouvement expansif naturel du Printemps.

Durant cet atelier vous seront présentées les spécificités de cette saison, selon la médecine traditionnelle chinoise. Puis, par différents exercices corporels (automassages, respirations, posture, étirements spécifiques), nous viendrons favoriser notre énergie afin de vivre au mieux cette saison du printemps.

**Atelier ouvert à tout public Adulte**

**Samedi 5 février 2022  
de 9h30 à 11h**

**À la Cité de l'Eau,  
Centre Nautique,  
225, rue des tilleuls  
74500 Amphion/Publier**

# Réservation Atelier de QiGong

Nom : .....

Prénom : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Enseignant : .....

Tarif :  tout public ; **15 €**  
 adhérents Sakura; **12 €**

**Nombre de places limité à 15  
personnes**

Je confirme mon inscription à l'atelier  
du :

samedi 5 février 2022

Règlement à adresser à  
« Sakura, l'Art du Mouvement Publier »,  
547, rue des bois Bernard, 74500 Publier

Santé  
Equilibre  
Harmonie



**Tél : 06 18 10 13 28**

[sakurapublier74@yahoo.com](mailto:sakurapublier74@yahoo.com)  
[www.ecolesakura.com](http://www.ecolesakura.com)