

Venez respirer et découvrir le Qi Gong sur un lieu exceptionnel

à la Table d'orientation de Vézénobres le Dimanche 21 Mai 2017 de 9h à 11h45 pour 10€.

Vous pourrez ensuite vous restaurer et visiter le village médiéval classé, village de caractère. Pensez à réserver au restaurant de votre choix pour organiser la journée.

Qi Gong sur la Méditation, la respiration, postures et mouvements

Nous sommes en 2^{ème} période de printemps, sur le calendrier chinois.

L'énergie de PRINTEMPS s'éveille en douceur. **Les tendons et ligaments demandent à être étirés, le foie à être nettoyé puis boosté pour qu'il puisse accomplir drainage et dispersion des énergies du corps.**

Tout le corps demande à être ouvert et étiré pour renaître au mouvement du printemps naissant et que l'eau circule.

Période où le jardinier et le cultivateur scrutent le ciel et la terre pour démarrer les semis des plans et les travaux au bon moment.

Exercices de Qi Gong à pratiquer tous les matins au réveil pour le plus grand bonheur du corps !

Qi-gong pour l'énergie avec des mouvements de saison.

Le Qi Gong est une gestuelle énergétique revitalisante, nourrissante... En effet les tissus, les fascias, les articulations se réajustent avec fluidité et douceur. Cela permet de relâcher les tensions, de tonifier les organes, de renforcer le tissu osseux, de stimuler la «force vitale d'auto-guérison» et de libérer le diaphragme. Mais également de transformer les stress et les émotions en vitalité. Tout cela grâce aux mouvements élémentaires qui sont au centre de la pratique que j'enseigne.

Contactez-moi pour plus de renseignements.

Michel Iniesta, éducateur sportif enseignant en Qi Gong et conférencier en santé et bien-être

Cours hebdomadaire à Alès, Brignon et Vézénobres.

Cours en Entreprises ou Particuliers à la demande

Michel Iniesta 06 65 25 17 85

facebook [creersonbienetre-gard](#)

Site internet www.creersonbienetre.org