

ELEMENT TERRE

CENTRE DE PHYSIOTHERAPIE ET BIEN ETRE DU MANDEMENT

QI-GONG – ATELIERS MENSUELS LES 5 ELEMENTS – LA TERRE



SAMEDIS

24 SEPTEMBRE ET 15 OCTOBRE A 10H

La pensée chinoise considère que 5 éléments correspondent aux mouvements de tout ce qui vit sur terre en se transformant. **La théorie des 5 éléments répartit donc tout ce qui nous entoure et nous compose en 5 grands mouvements.** Elle fait partie des fondements de la médecine chinoise.

Les 10 ateliers mensuels vont aborder les 5 éléments tant théoriquement que pratiquement. Chaque élément étant associé à des organes spécifiques, les exercices de qi-gong présentés permettront d'harmoniser les organes concernés ainsi que les émotions associées. **Pour les 2 ateliers « terre », il s'agira de la rate et de l'estomac.** Quelques explications supplémentaires permettront de comprendre les liens des éléments entre eux.

Conçus pour les personnes qui n'ont pas le temps de suivre les cours hebdomadaires, mais également pour les élèves qui souhaitent découvrir ou approfondir les notions théoriques et pratiques en lien avec les 5 éléments, ces 10 ateliers permettent d'apprendre différents mouvements, les trajets des méridiens ainsi que d'autres aspects du qi-gong: les auto-massages, les postures statiques, la méditation.

Limité à **8 participants**

Frs 40.- l'atelier de 2 heures avec support pédagogique
Formulaire d'inscription sur la page « qi-gong » de notre site
L'inscription est validée dès réception du paiement.
Possibilité de s'inscrire à un seul ou aux 2 ateliers

Cours animé par Patricia Despond, professeure de qi-gong diplômée IEQG
Renseignements et inscriptions au **076 575 80 32**
ou par email à patricia.despond@sante-elementterre.ch

Prochaines dates : 19 novembre, 10 décembre – le métal