

ELEMENT TERRE

CENTRE DE PHYSIOTHERAPIE ET BIEN ETRE DU MANDEMENT

QI-GONG – ATELIERS MENSUELS LES 5 ELEMENTS – LE METAL



SAMEDIS

17 NOVEMBRE ET 10 DECEMBRE A 10H

Lutter contre la déprime saisonnière

La théorie des 5 éléments répartit tout ce qui nous entoure et nous compose en 5 grands mouvements. Elle fait partie des fondements de la médecine chinoise.

Les 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 « Métal », il s'agira du Poumon et du Gros Intestin. Les caractéristiques du Métal évoquent les notions de tri (conservation-élimination), l'introspection, la décision et la confiance en la vie notamment, d'où l'importance d'équilibrer les organes associés afin de s'ouvrir à la vie, de respirer et de lutter contre la déprime saisonnière.** 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 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
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