



QI GONG

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé
Physique et Psychique

L'Atelier

Date	Lundi 14 Janvier 2019
Lieux	Guichen
Heure	9h00 – 12h00
Thème	Qi Gong des YEUX

En Médecine Traditionnelle Chinoise, les yeux appartiennent à l'élément Bois et sont reliés au **foie**.

Ils sont considérés comme le **reflet de l'âme et de l'intelligence**.

Le Qi Gong des Yeux permet d'apporter une attention particulière à nos yeux. Il favorise la circulation de l'énergie, **soulage la fatigue oculaire et apporte un effet bénéfique sur la vue**.

Ouvert à TOUS



Association

Yang Sheng Breizh

Déroulement des ATELIERS :

Mouvements selon le thème - Automassage -
Relaxation/Méditation

Accueil à partir de 8h45

Tenue souple - Thé offert à la pause



www.artsqigong.com

Sur inscription : par mail ou tél. :
contact@artsqigong.com -
06.11.76.42.48.