



Qi Gong des Tendons (Yi Jin Jing) et Méditation ***Clarté, Souplesse et Immunité***

10 janvier au 31 mars 2022 sur Zoom
Tous les lundi 19h30-20h30 (sauf les 15 et 22 février)

En direct avec Yan

Yin Jin Jing est considéré comme l'un des joyaux du Qi Gong de santé. Il permet de travailler particulièrement sur l'énergie du foie (aspects physique, énergétique et émotionnel). L'énergie du foie est source de vitalité, permet la décision et l'action avec clarté. Elle stimule aussi la créativité. Par ailleurs, l'énergie du foie équilibrée nous aide à lâcher prise.

D'après la théorie des Cinq Eléments, le foie appartient à l'élément bois qui est la mère de l'élément feu (l'organe correspondant du feu est le cœur). Une énergie harmonieuse du foie nourrit, soutient celle du cœur et contribue à l'émergence de la joie. Par ailleurs, **le Qi Gong des Tendons** est aussi une méthode naturelle pour prévenir le stress, la dépression et réguler le diabète.

La méditation guidée fait aussi partie du programme

Les ateliers se dérouleront dans un champ d'énergie préparé

Des ateliers ouverts à tous

Frais pédagogiques : 90 €/forfait 10 ateliers

Mode de règlement : paiement sécurisé en ligne par carte bancaire. Cliquez sur [Inscription et Paiement](#), et remplissez le formulaire d'inscription. Les ateliers live se dérouleront sur le site internet du ZOOM. Les détails vous seront indiqués sur la confirmation d'inscription.