



Atelier de Qi Gong des 5 Animaux/Wu Qin Xi 五禽戏

Equilibre, Sérénité et Vitalité

Samedi 4 juillet 2020 animé par HE Yan

Wu Qin Xi (tigre, cerf, ours, singe et oiseau), une méthode très ancienne de Dao Yin, est considéré comme l'un des joyaux du Qi Gong de santé. En correspondance avec les Cinq éléments (bois, feu, terre, métal et eau), Wu Qin Xi stimule l'énergie des cinq organes et harmonise les émotions.

A part l'éveil de l'énergie vitale, nous mettrons aussi l'accent sur le processus de la transformation intérieure. La méditation guidée fait donc partie du programme.

Cet atelier se déroulera dans un champ de Qi préparé favorisant centrage et interconnexion

Lieu de l'Atelier : en plein air sur le magnifique Parc Lacroix-Laval, 69280 Marcy-l'Étoile, France

Il sera aussi possible de le suivre en direct via le site internet du Zoom

Attention : le nombre de places en présentiel est limité à 10 personnes. Si vous souhaitez suivre cet atelier en présentiel et avant de vous inscrire, merci d'envoyer un e-mail au 'secretariat@lagrueblanche.com' afin de vous assurer de la disponibilité.

Date et horaires : Samedi 4 juillet 9h30-12h30, 14h00-17h00

Frais pédagogiques : 40 €/demi-journée, 70 € /journée

Un atelier ouvert à tous

Mode de règlement: paiement sécurisé en ligne par carte bancaire sur notre site.

Cliquez sur [Inscription et paiement](#), remplissez le formulaire d'inscription en commençant par choisir l'atelier/le Live concerné.

Le Live se déroulera sur le site internet du ZOOM. Les détails de connexion vous seront indiqués sur la confirmation d'inscription.

Pensez-vous que cet Atelier peut aider quelqu'un? Souhaitez-vous l'offrir à vos proches?

Si oui, nous attendons de vos nouvelles. Contactez-nous à secretariat@lagrueblanche.com