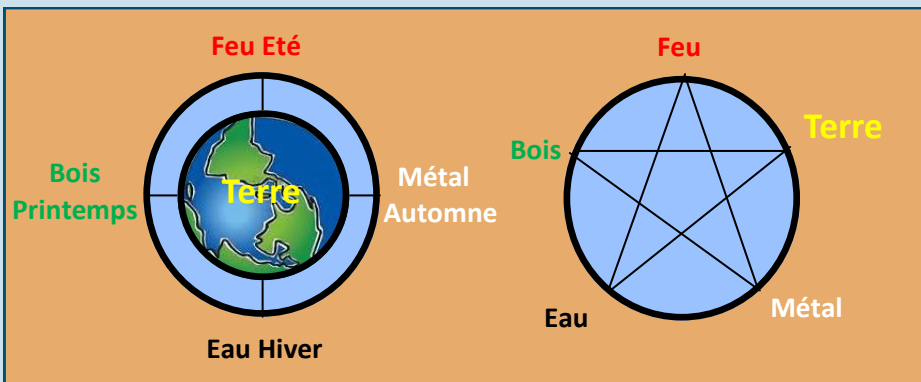


La Terre au centre des 4 éléments, forme avec eux la loi des 5 mouvements



Le thème de la matinée :

### Comment harmoniser et régulariser l'énergie du corps à partir du Centre?

**Programme** (horaires approximatifs) :

**9h00 à 9h30** : Accueil des participants

**9h30** : Wuji puis déblocage articulaire, exercices respiratoires

**9h45** : Posture statique à l'écoute des arbres. Recherche du centre.

**10h00** : La loi des 5 mouvements et leurs correspondances avec l'environnement et les émotions. Mouvements harmonisant et régularisant l'énergie du mouvement Terre.

**10h30** : pause

**10h45** : Comment remplir et harmoniser le corps de l'énergie des 5 éléments?

**11h15** : La Terre nourrit le métal, qui nourrit l'Eau : Mouvements harmonisant l'énergie du Métal et renforçant l'énergie de l'Eau

**11h30** : suite et enchaînement des mouvements

**11h45** : Quelques instants de relaxation avant de partager nos ressentis autour d'un verre de l'amitié. Vous pouvez apporter votre pique-nique ou partager un plat pour le repas de midi, si le cœur vous en dit !

# QI GONG

*Invitation à un voyage intérieur ....*

En cette fin d'été, la nature appelle à nous recentrer. C'est l'occasion de pratiquer dans la lumière matinale sous les arbres, de se nourrir de l'énergie de cette saison intermédiaire que la tradition chinoise nomme « TERRE » entre Été et Automne.

**DIMANCHE 28 Août**

**De 9h 30 à 12h00**

**À La Grange 16, rue de la République  
60600 ERQUERY**

**Accueil à partir de 9h00**



Tarif : 15 € par personne

<http://esprit-shaoyin.fr>

Inscription par e-mail ou sms, paiement sur place

[cecile@esprit-shaoyin.fr](mailto:cecile@esprit-shaoyin.fr)

06 70 74 91 32

Enseignants diplômés de l'IEQG dirigé par le docteur Yves Réquena