

# «QI GONG DE LA CARTE MAGIQUE DE L'ABDOMEN»

## Stage du 10 au 14 juillet 2017



Ce Qi Gong est composé de 8 mouvements ; chacun d'eux correspondant à l'un des 8 trigrammes (Ba Gua).

Précédé d'un automassage spécifique et d'une méditation, le Qi Gong de la carte magique de l'abdomen permet de mobiliser le ventre (considéré par les scientifiques comme notre 2<sup>ème</sup> cerveau), afin de mieux gérer notre énergie vitale. En effet, la science a mis en évidence que la sérotonine est produite en grande partie dans l'intestin grêle. Ce neurotransmetteur a un rôle dans la régulation de l'humeur, les comportements alimentaires et sexuels ainsi que le sommeil.

Nous pratiquerons également les marches (Xi Xi Hu) et autres techniques du Guo Lin Qi Gong tous les matins de 9h à 10h30



### Enseignante:

Denise Tixier, formée en Qi Gong par Maître Yang Yi Bin et à l'Institut Européen de Qi Gong fondé par Yves Réquena est diplômée de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques, certifiée par la Fédération EPMM Sport Pour Tous, diplômée d'acupuncture de l'Institut Shao Yang de Médecine Traditionnelle Chinoise. N° siret : 52808 18 13000 16

Renseignements et inscriptions : 06 62 12 24 70 - denise.tixier@orange.fr

Nous pratiquerons la méditation de l'arc en ciel pour combattre les émotions négatives



Lieu : 50 rue Ampère 69450 Saint Cyr au Mont d'Or Hébergement possible à proximité (chambre d'hôte, gîte, hôtels).

Tarif: 300 euros pour les enseignements Possibilité de s'inscrire uniquement pour les marches Guo Lin : 15 euros la séance.

Un repas bio sera proposé au tarif de 15 euros. Préparé par Christine Glans- Gaud, naturopathe, elle alternera entre cuisine vivante et cuisine végétarienne sans gluten et sans lait.