



L'atelier de Qi Gong de la femme

aura lieu dimanche 07 février 2021 de 9h30 à 12h30

Cette méthode de Qi gong se travaille en 4 parties :

- les auto-massages, général et sur les zones spécifiques de la femme : les seins, l'abdomen, le bassin, exercice sur l'utérus (combat les descentes d'organes)
- les rotations du bassin vers la gauche, vers la droite, vers l'avant et vers l'arrière (aide à garder une musculature abdominale et pelvienne et à stabiliser le poids)
- assouplir la colonne vertébrale en 4 mouvements : la faire onduler d'avant en arrière, balancer la colonne vertébrale à gauche et à droite, la faire bouger selon le chiffre 8 couché, secouer la colonne vertébrale en spirale
- frapper les genoux, les hanches (pour renforcer les jambes et les pieds, assouplir les hanches et tapotements de certains points d'acupuncture.

La respiration accompagne chaque mouvement, elle est profonde, longue (lente), fine et régulière.

- ❖ Des exercices spécifiques de Qi gong issus de d'autres méthodes pourront être adaptés durant la séance en cas de nécessité :

- ✚ La posture de l'arbre, exercice en posture debout immobile, apporte une grande force dans les jambes

Cet atelier est un espace privilégié pour approfondir sa pratique du Qi gong, ou pour découvrir et s'initier à cette méthode. Chacune pourra y puiser un mouvement qui correspondra à sa tranche d'âge.

Cet atelier est accessible à toutes.

Enseigné par **Ghislaine Shue, diplômée de Union Pro Qi Gong (feqqae)**

Certifiée sport-santé (crosif)

Horaire : dimanche 07 février, de 9h30 à 12h30

**Lieu : Anis Gras- le lieu de l'autre- 55 avenue Laplace
94110 Arcueil**

**Tarif : 40 euros (35 euros pour les adhérents) chèque à
l'ordre de l'association Shen Yi.**

Vous pouvez vous inscrire en répondant à ce mail ou sur
notre site internet.

Bien cordialement,

Ghislaine SHUE - Association SHEN-YI

3, rue Henri Didon - 94110 Arcueil

Tél : 06 78 75 82 36

mail : contact@shenyi-asso.com

internet : www.shenyi-asso.com