

Association L'Épée Comme un Pinceau

QI GONG DE LA FEMME

Cette méthode a été créée par Mme LIU Ya Fei, ancienne directrice du centre de Qi Gong de Beidaihe (Chine), elle comporte une série de mouvements pouvant être travaillés indépendamment. Ce Qi Gong fait appel à des techniques d'automassages et grâce à des mouvements calmes, souples, harmonieux basés sur la physiologie féminine et adaptés à son équilibre énergétique, le Qi Gong de la femme joue un rôle de prévention des problèmes féminins, aide à la régulation de l'équilibre hormonal, à l'harmonisation des émotions et accompagne les différentes périodes physiologiques de la femme (règles, grossesse, ménopause...).

Le Qi Gong de la femme est basé sur la mise en mouvement et la régulation des fonctions de l'énergie et du sang, la relation entre le corps et l'esprit.

Les exercices agissent en particulier sur les zones de la poitrine, du ventre, l'accent est mis sur la mobilité du bassin et la souplesse de la colonne vertébrale.

Cette pratique de santé alliant le mouvement, la respiration et la concentration de l'esprit peut être pratiquée par toutes les femmes quel que soit leur âge, la période de leur vie de femme (par exemple femme enceinte).

La méthode est basée sur l'harmonisation des trois principes : Qi (l'énergie, le souffle vital), Yi (l'esprit, l'intention) et Li (la force).

« Le principe de ce travail est la souplesse.

Si le bassin n'est pas relâché, l'impulsion de l'énergie de départ n'est pas réveillée et nous n'avons pas cette souplesse naturelle du corps. Tout le travail énergétique réside dans la présence de la rondeur partout.

La spirale naît de ce travail énergétique »

Madame Liu Ya Fei



L'Épée Comme un Pinceau



Nota : Si désistement en cas de force majeure (fournir un justificatif), un remboursement total sera consenti si et seulement si une personne peut prendre votre place.

Dans le cas contraire, vous serez remboursé du montant de votre paiement moins 50€.

Contact : info-ecp@dojo-gilg.com / 06 09 05 64 75/ www.dojo-gilg.com

Stage de qi gong de la femme



WANG YANLI à
MITTELBERGHEIM
le 18/19 MAI 2024 &
le 21/22 JUIN 2025

INSCRIPTION

Je m'inscris au(x) stage(s) de Qi Gong de la femme animé par WANG Yanli
Je joins à mon inscription un chèque à l'ordre de l'Association « L'Épée comme un Pinceau » : **Association « L'Épée comme un Pinceau », chez Sophie GILG, 53 rue principale, 67140 MITTELBERGHEIM**

Je m'inscris au stage du 18 &19 mai 2024

- 130 euros** pour les adhérents à l'association ECP
- 140 euros** pour les non-adhérents

Nom Prénom :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

Signature :