

# Atelier de Qi Gong

## Souplesse et vitalité par l'étirement des méridiens

Le 6 juin 2026 de 10h à 12h30

---

### Au programme :

- **Un auto-massage** pour stimuler de nombreux points d'acupuncture et dynamiser le corps dans la détente.
- **Un déverrouillage** pour fluidifier toutes les articulations du corps.
- **Les spirales** pour mobiliser en douceur les fascias dans des mouvements lents et spiralés.
- **Étirement des méridiens** :
  - Théorie : comprendre l'organisation des méridiens dans le corps selon la médecine chinoise.
  - Découvrir le trajet des 12 méridiens principaux.
  - Apprendre les étirements des 12 méridiens.
- **Méditation de fin de séance.**

A l'issue de cet atelier, vous vous sentirez étiré es, relaxé es et en même temps dynamisé es !

N'hésitez pas à participer, cet atelier est ouvert à tous, même si vous n'avez jamais fait de Qi Gong !

### Informations pratiques :

À Espalion, au bord du Lot

30€ l'atelier

Adhésion annuelle à l'association « L'Auberge Espalienne » obligatoire, montant libre.

Inscription par sms au 06 28 70 17 77 ou par mail : [nathalieleduff13@gmail.com](mailto:nathalieleduff13@gmail.com)

Plus d'infos sur mon parcours : <https://www.larbreceleste.com/intervenants/>

Plus d'infos sur le Qi Gong : <https://www.larbreceleste.com/pratiques/qi-gong/>