Ateliers Qi Gong en Aveyron
Saison 2026/2027

Nathalie, enseignante de Qi Gong depuis 2012 et de Méditation de Pleine Présence depuis 2018, vous propose plusieurs **rendez-vous** basés sur les saisons:

Atelier de Qi Gong : une matinée tous les deux mois

« Rester en forme en hiver grâce à la médecine chinoise »

Samedi 21 novembre 2026 à Saint-Geniez de 15h à 17h30
Samedi 28 novembre 2026 à Mandailles de 10h à 12h30

En médecine chinoise, l'hiver est une saison propice au ralentissement et à l'intériorité.
C'est le moment de prendre soin de soi, de réduire ses activités, de rester au coin du feu, de réfléchir et de méditer.
C'est aussi la saison des organes Reins et Vessie.
Le rein est le siège de notre énergie vitale : il existe des exercices spécifiques pour le stimuler et rester en forme malgré le froid qui s'installe.

Lors de cet atelier je vous propose :

- Des exercices de Qi Gong simples et accessibles qui vont venir stimuler reins, vessie et énergie vitale.
- Une méditation permettant de renforcer os et moelle.
- Une courte partie théorique : la « bonne attitude » à adopter en hiver.
- Des conseils diététiques adaptés à la saison.

Cet atelier est ouvert à tous, n'hésitez pas à participer.
Si vous connaissez des personnes susceptibles d'être intéressées, merci de transmettre !

Tarif : 30€ l'atelier
27€ pour les personnes inscrites aux cours hebdomadaires
Inscription préalable indispensable :
- par sms : 06 28 70 17 77
- par mail : nathalieleduff13@gmail.com