

QI GONG

de l'automne

Le cycle des saisons influence l'être humain tout au long de l'année. Le Qi Gong des saisons permet d'harmoniser notre corps à ce rythme extérieur de la nature, chaque changement de saison venant stimuler un organe spécifique du corps.

L'Automne va directement solliciter la force des **Poumons** et l'énergie du **système respiratoire**. Dans cet atelier verrons comment les soutenir et renforcer notre immunité en passant par:

1- le **corps**: en stimulant son énergie

- via des auto-massages et des étirements doux

- et les mouvements lents et simples du Qi Gong, orientés vers le **renforcement de la sphère pulmonaire**

2- le **souffle**: par un travail en profondeur de respirations spécifiques et de sons thérapeutiques

3- les conseils d'**hygiène de vie**: au quotidien pour adapter son alimentation, son rythme, son sommeil...à cette saison.

