

# WEEK-END QI GONG & YOGA

## Se préparer aux énergies de l'hiver

26-28 novembre 2021 à Beaume Rouse (Drôme)



Corine et moi vous proposons un week-end tout en douceur pour préparer votre corps à rentrer dans l'énergie de la plus Yin des saisons : l'hiver.

### Au programme...

- # Développer son immunité, déposer l'agitation pour développer l'écoute de son Yin
- # **QI GONG** : étirement des méridiens Vessie, Rein mais aussi Poumon et Gros Intestin
- # **YOGA** : Yin Yoga et Yoga restauratif pour ouvrir la poitrine (les Poumons), assouplir son bassin (siège des Reins, de la Vessie et du Gros Intestins)
- # Un peu de théorie (pas trop !)
- # Méditations et Relaxation
- # Healthy food et Tisanes

*Places limitées, contactez-nous par téléphone ou e-mail*



Virginie PIDOU

praticienne en énergétique traditionnelle chinoise # Qi Gong

07 77 05 94 20 # [contact@vp-energetique.com](mailto:contact@vp-energetique.com)

[www.vp-energetique.com](http://www.vp-energetique.com)

Corine Englander

professeure de Yoga certifié

07 88 30 34 99 # [corineyogadance@gmail.com](mailto:corineyogadance@gmail.com)

[www.corineyogadance.com](http://www.corineyogadance.com)