



Atelier de
Qi Gong
de Santé

• Souplesse • Souffle • Vitalité • Harmonie entre l'esprit
et le corps • Soigner des maladies (Self Healing) • Longévité

Stage animé par Cora Longhi

Instructeur de Qi Gong (1^{ère} dan)

Pratique le Tai-chi

Acupunctrice - MTC (depuis 20 ans)

Membre du comité SQTF (Swiss Qi Gong Tai Chi Federation)

Certifiée et instructrice de BHQA (British Health Qi Gong Association)

Elève de Maître Liqin Yang

Samedi 29 août 2020
Samedi 26 septembre 2020

Salle de la Pontaise
Rue du Château 6 - 1957 Ardon (VS)

Inscription au 079 371 21 89 ou 032 721 09 09
cora.longhi@bluewin.ch / www.yuanquan.ch
Centre : Chiro sphère, Rue des Terreaux 7

Qi Gong

Qi Gong est l'une des disciplines de la médecine traditionnelle chinoise qui met l'importance sur les trois trésors; **le corps, l'énergie (Qi) et l'esprit (la conscience)**. Elle est pratiquée principalement par le souffle et des exercices de mouvements qui sont dynamiques et puissants. Par la bonne circulation du Qi, le corps et l'esprit sont en harmonie.

*« La source de l'énergie,
jaillit du tréfond du corps
Abreuvez-vous et soyez nourris
canalisez-la et elle parlera »*

*« Les dix-mille êtres et choses contiennent à la fois le Yin et le Yang.
En s'unissant par la vertu de l'énergie (Qi), ils parviennent à l'harmonie. »*