

Deux voies énergétiques singulières se croisent pour nous amener vers la même Unité :  
Notre Nature véritable.

YOGA - QI GONG



Dimanche 15 octobre  
9h30 - 12h30  
MJC Mérignac Centre  
15 avenue Roland Dorgelès  
33700 Mérignac

La puissance et l'harmonie de 2 pratiques ancestrales s'unissent pour vous et à travers vous.  
Deux femmes unies par leurs différences, leur pratique et leur passion vous accompagnent pour  
retrouver et laisser se diffuser avec force et fluidité  
l'énergie de l'Automne. 🍁

Un moment unique de paix, de vitalité et d'envol.



🌸 Marla, professeur de Qi-Gong, vous accompagne dans une danse énergétique.

Art chinois millénaire, QI-GONG signifie "travail de l'énergie". Cette pratique favorise la circulation de l'énergie, assouplit les articulations, enrichit l'énergie vitale et contribue à l'élaboration d'un équilibre subtil entre santé et spiritualité.

Par la voie du Qi Gong, nous suivons les saisons, chaque saison correspond à un élément et à un animal.

La forme de la Grue Blanche fait partie des Qi Gong de Santé inspirées des animaux.

Alors que l'automne est la période du bilan et des récoltes, c'est aussi le moment des vols migrateurs vers des contrées plus chaudes. Cette forme de Qi Gong, inspirée de cet oiseau très gracieux, nous invite à renforcer notre santé avec des mouvements souples et aériens des bras,

Notre énergie du Poumon et du Gros intestin, méridiens et organes associés à l'automne pour les chinois.

La Grue blanche est une pratique d'une heure intégrant l'animal oiseau, avec des sons, des auto-massages, des étirements, des visualisations, de légers déplacements. Il s'agit d'une véritable invitation au voyage dans la finesse de notre perception énergétique, le temps d'un voyage depuis la préparation du vol jusqu'à l'envol dans la nuée.

Cette forme de Qi Gong très visuelle peut être pratiquée par tous(tes) et apporte une énergie revitalisante et joyeuse, afin de préparer une saison automnale remplie de lumière !

Code Couleur : Blanc (couleur du poumon).

🌸 Fanny, professeur de Hatha Yoga, vous guide durant une séance de Yoga détox et purifiante, comme il se doit à chaque changement de saison, par le jeu de postures, de respirations et de relaxation adaptées.

<https://leyogadefanny.com/>

Cet atelier vise à expérimenter la proprioception :

"La proprioception, ou sensibilité profonde, désigne la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps".

"Nos cinq sens, vision, audition, odorat, goût et toucher nous connectent au monde qui nous entoure. Mais la proprioception, ce sens si peu évoqué par le savoir commun, nous permet de sentir notre propre corps. On la qualifie très souvent de 6e sens, mais c'est peut-être bien le plus important de tous."

Elle fonctionne grâce à de nombreux récepteurs musculaires et ligamentaires et aux voies et centres nerveux impliqués. Le propriocepteur est le récepteur sensoriel qui assure la proprioception."

Les bienfaits de la proprioception sont très importants et peuvent permettre un réajustement, un rééquilibrage complet du corps sur un plan mécanique mais aussi énergétique.

L'équilibre, le regard ouvert et posé, le souffle conscient et dirigé seront au cœur de la séance pour permettre à nos 3 corps de s'unir pour peut-être mieux s'élever !!!



A l'issue de cet atelier Magique d'automne 🍁 , une collation vous sera offerte.  
Inscription au 06.81.00.29.91 ou 06 14 02 80 82

Participation 38 € acompte 10€

**Vous pouvez prévoir une tenue vestimentaire, ou une touche vestimentaire de ... couleur Blanche ! ;-)**

Nous sommes heureuses de vous retrouver pour la seconde édition de ce YOGA QI-GONG et vous souhaitons

le meilleur de tout cœur ! ❤️ 🍁

MARLA et FANNY

--

Yogamicalement,  
Fanny.



LE YOGA DE FANNY

06.81.00.29.91

leyogadefanny@gmail.com



**Qi Rou, la roue du Qi**  
Association loi 1901  
assoqirou@gmail.com  
Marla Wiel, Initiatrice de Qi-Gong  
Tel : 06 14 02 80 82