

Atelier mensuel de Qi Gong: L'Engagement - mardi 11 octobre 2016

Atelier mensuel animé par Jean-Luc Champougny

Chaque atelier explore un thème spécifique lié aux grandes notions et valeurs de l'aventure humaine. L'expérimentation dans le corps des énergies correspondantes donnera des repères et des outils activantes dans la vie quotidienne.

Lors de cette séance la pratique s'axera sur le thème de l'Engagement: Comment activer nos énergies de choix et d'action.

Art millénaire chinois, le Qi Gong libère et harmonise l'énergie vitale pour une action sereine et efficace dans la vie quotidienne. Chaque mois, Jean-Luc propose d'explorer une thématique précise en s'appuyant sur une pratique fluide et douce:

- des séquences de mouvements lents permettant une profonde connexion avec son intériorité, pour mieux se connecter aux autres et au monde extérieur
- des postures et mouvements pour s'habituer à distinguer l'énergie Yin et l'énergie Yang, les faire circuler, les concentrer et les exprimer à bon escient
- des exercices ludiques pour s'entraîner à faire face aux défis de la vie quotidienne avec justesse, en s'adaptant à chaque situation.
- des pratiques méditatives énergétiques

Tarif: 20 euros par atelier, payable sur place.

Horaires: 20h à 22h.

Dates suivantes sur le premier trimestre:

[Mardi 15 novembre 2016](#)

[Mardi 20 décembre 2016](#)

Intervenants:



Jean-Luc Champougny



[Pour recevoir notre newsletter.](#)

L'inscription à chaque activité payante ne sera confirmée qu'après réception du règlement.

La participation aux activités d'un prix supérieur à 14€ requiert l'adhésion à [l'association](#).

Pré-inscription par courriel

[Contactez-nous par courriel](#) pour annoncer votre intérêt à l'une de nos activités ou obtenir des informations complémentaires.

Inscription par courrier

Remplissez [la fiche d'inscription](#) et envoyez la, accompagnée d'un chèque, à:

Spirales, 15 rue de la République,
51140 Romain.

Inscription en ligne

Inscrivez-vous en tant que nouvel utilisateur, en haut à droite de cette page.

Attention: lors de la création de votre compte, un courriel vous sera envoyé, sur l'adresse électronique fournie, qui vous demandera de confirmer votre inscription en cliquant sur un lien sécurisé. Sans cette action de votre part, votre compte ne sera pas activé.

Une fois votre compte créé, connectez vous sur celui-ci via les

Lieu: Spirales
Adresse: 15 rue République, 51140 Romain
bouton "acheter" en bas de celle-ci.

Petit budget?

[Contactez-nous.](#)

champs "utilisateur" et "mot de passe" accessibles en haut à droite de chaque page, ouvrez la fiche de l'activité qui vous intéresse, puis cliquer sur le