



# QI GONG

## cervicales

## & 1000 tours



**En 4 ateliers de Qi Gong**  
**Samedis 8 , 15 ,22 & 29 janvier 2022**  
**De 9h 15 à 12h 15**  
***Salle Saint André***  
**PLOEMEL**

### **Renseignements**

Animatrice : Martine Bracchi Tel : 07 85 40 50 49

Email : [lesouffledumenhir@gmail.com](mailto:lesouffledumenhir@gmail.com)

Site : <https://sites.google.com/site/lesouffledumenhir/>



# QI GONG

## cervicales

## & 1000 tours



**En 4 ateliers de Qi Gong**  
**Samedis 8 , 15 ,22 & 29 janvier 2022**  
**De 9h 15 à 12h 15**  
***Salle Saint André***  
**PLOEMEL**

### **Renseignements**

Animatrice : Martine Bracchi Tel : 07 85 40 50 49

Email : [lesouffledumenhir@gmail.com](mailto:lesouffledumenhir@gmail.com)

Site : <https://sites.google.com/site/lesouffledumenhir/>



# QI GONG

## cervicales

## & 1000 tours



**En 4 ateliers de Qi Gong**  
**Samedis 8 , 15 ,22 & 29 janvier 2022**  
**De 9h 15 à 12h 15**  
***Salle Saint André***  
**PLOEMEL**

### **Renseignements**

Animatrice : Martine Bracchi Tel : 07 85 40 50 49

Email : [lesouffledumenhir@gmail.com](mailto:lesouffledumenhir@gmail.com)

Site : <https://sites.google.com/site/lesouffledumenhir/>



# QI GONG

## cervicales

## & 1000 tours



**En 4 ateliers de Qi Gong**  
**Samedis 8 , 15 ,22 & 29 janvier 2022**  
**De 9h 15 à 12h 15**  
***Salle Saint André***  
**PLOEMEL**

### **Renseignements**

Animatrice : Martine Bracchi Tel : 07 85 40 50 49

Email : [lesouffledumenhir@gmail.com](mailto:lesouffledumenhir@gmail.com)

Site : <https://sites.google.com/site/lesouffledumenhir/>

## Qi Gong pour les cervicales

Cette méthode, créée par le Centre de Beidaihe (Chine) entretient la souplesse du rachis cervical et dorsal et la liberté des mouvements des membres supérieurs, en diminuant les tensions et contractures douloureuses des régions cervicale, dorsale, et des épaules.

Elle améliore la circulation de l'énergie, du sang et des liquides organiques, ce qui permet de mieux éliminer les toxines, de revitaliser les tissus (muscles, articulations...) et de diminuer les effets du stress de la vie quotidienne.

Cette méthode comprend un enchaînement dynamique en position debout de 10 mouvements qui s'adresse à l'ensemble du corps et plus spécifiquement à la région de la ceinture scapulaire et du cou et un enchaînement assis de 7 mouvements portant sur le rachis cervico-dorsal ainsi que les épaules.

### **1000 tours ou « 100 000 persévérances »**

Ce qi gong est utilisé par les nonnes bouddhistes pour activer la circulation sanguine , régulariser l'énergie du foie et préparer à la méditation.

Ce Qi Gong dynamique en pivot autour de l'axe libère Dai Mai ou méridien ceinture. Il favorise ainsi la circulation de l'énergie et du sang et dégage les stagnations du foie, en particulier les toxines émotionnelles. Quand le Qi du foie est actif, l'énergie circule librement. S'il stagne, les maladies émotionnelles et physiques peuvent se développer.

Il modifie les ondes cérébrales par son caractère répétitif, amenant dans un état quasi-méditatif.

### **Tarif du stage**

*Séance d'essai gratuite*

*Les 4 ateliers : 49 euros*

*1 atelier de 3 h: 15 euros*

## Qi Gong pour les cervicales

Cette méthode, créée par le Centre de Beidaihe (Chine) entretient la souplesse du rachis cervical et dorsal et la liberté des mouvements des membres supérieurs, en diminuant les tensions et contractures douloureuses des régions cervicale, dorsale, et des épaules.

Elle améliore la circulation de l'énergie, du sang et des liquides organiques, ce qui permet de mieux éliminer les toxines, de revitaliser les tissus (muscles, articulations...) et de diminuer les effets du stress de la vie quotidienne.

Cette méthode comprend un enchaînement dynamique en position debout de 10 mouvements qui s'adresse à l'ensemble du corps et plus spécifiquement à la région de la ceinture scapulaire et du cou et un enchaînement assis de 7 mouvements portant sur le rachis cervico-dorsal ainsi que les épaules.

### **1000 tours ou « 100 000 persévérances »**

Ce qi gong est utilisé par les nonnes bouddhistes pour activer la circulation sanguine , régulariser l'énergie du foie et préparer à la méditation.

Ce Qi Gong dynamique en pivot autour de l'axe libère Dai Mai ou méridien ceinture. Il favorise ainsi la circulation de l'énergie et du sang et dégage les stagnations du foie, en particulier les toxines émotionnelles. Quand le Qi du foie est actif, l'énergie circule librement. S'il stagne, les maladies émotionnelles et physiques peuvent se développer.

Il modifie les ondes cérébrales par son caractère répétitif, amenant dans un état quasi-méditatif.

### **Tarif du stage**

*Séance d'essai gratuite*

*Les 4 ateliers : 49 euros*

*1 atelier de 3 h: 15 euros*

## Qi Gong pour les cervicales

Cette méthode, créée par le Centre de Beidaihe (Chine) entretient la souplesse du rachis cervical et dorsal et la liberté des mouvements des membres supérieurs, en diminuant les tensions et contractures douloureuses des régions cervicale, dorsale, et des épaules.

Elle améliore la circulation de l'énergie, du sang et des liquides organiques, ce qui permet de mieux éliminer les toxines, de revitaliser les tissus (muscles, articulations...) et de diminuer les effets du stress de la vie quotidienne.

Cette méthode comprend un enchaînement dynamique en position debout de 10 mouvements qui s'adresse à l'ensemble du corps et plus spécifiquement à la région de la ceinture scapulaire et du cou et un enchaînement assis de 7 mouvements portant sur le rachis cervico-dorsal ainsi que les épaules.

### **1000 tours ou « 100 000 persévérances »**

Ce qi gong est utilisé par les nonnes bouddhistes pour activer la circulation sanguine , régulariser l'énergie du foie et préparer à la méditation.

Ce Qi Gong dynamique en pivot autour de l'axe libère Dai Mai ou méridien ceinture. Il favorise ainsi la circulation de l'énergie et du sang et dégage les stagnations du foie, en particulier les toxines émotionnelles. Quand le Qi du foie est actif, l'énergie circule librement. S'il stagne, les maladies émotionnelles et physiques peuvent se développer.

Il modifie les ondes cérébrales par son caractère répétitif, amenant dans un état quasi-méditatif.

### **Tarif du stage**

*Séance d'essai gratuite*

*Les 4 ateliers : 49 euros*

*1 atelier de 3 h: 15 euros*

## Qi Gong pour les cervicales

Cette méthode, créée par le Centre de Beidaihe (Chine) entretient la souplesse du rachis cervical et dorsal et la liberté des mouvements des membres supérieurs, en diminuant les tensions et contractures douloureuses des régions cervicale, dorsale, et des épaules.

Elle améliore la circulation de l'énergie, du sang et des liquides organiques, ce qui permet de mieux éliminer les toxines, de revitaliser les tissus (muscles, articulations...) et de diminuer les effets du stress de la vie quotidienne.

Cette méthode comprend un enchaînement dynamique en position debout de 10 mouvements qui s'adresse à l'ensemble du corps et plus spécifiquement à la région de la ceinture scapulaire et du cou et un enchaînement assis de 7 mouvements portant sur le rachis cervico-dorsal ainsi que les épaules.

### **1000 tours ou « 100 000 persévérances »**

Ce qi gong est utilisé par les nonnes bouddhistes pour activer la circulation sanguine , régulariser l'énergie du foie et préparer à la méditation.

Ce Qi Gong dynamique en pivot autour de l'axe libère Dai Mai ou méridien ceinture. Il favorise ainsi la circulation de l'énergie et du sang et dégage les stagnations du foie, en particulier les toxines émotionnelles. Quand le Qi du foie est actif, l'énergie circule librement. S'il stagne, les maladies émotionnelles et physiques peuvent se développer.

Il modifie les ondes cérébrales par son caractère répétitif, amenant dans un état quasi-méditatif.

### **Tarif du stage**

*Séance d'essai gratuite*

*Les 4 ateliers : 49 euros*

*1 atelier de 3 h: 15 euros*