

“Parlons Santé” à Champagnac saison 26/27

“3 ateliers et le Stage de Qi Gong **Hiver**”



Cette année, je vous propose en **trois ateliers**, d'explorer ce qui se passe aux 3 étages du corps, et dans les « 3 corps énergétiques » (mental, émotionnel et physique) ; d'abord essayer d'en prendre conscience, puis chercher comment en prendre soin. La médecine chinoise dirait « désobstruer et harmoniser »

Nous utiliserons des exercices pour mettre en évidence et conscientiser. Puis nous chercherons des solutions venant, entre autres, du Qi Gong ou de l'ostéopathie, pour désobstruer et harmoniser le corps physique où toute chose vient s'inscrire.

Point d'orgue de la saison précédente, ayant suscité un grand engouement et forte demande de récurrence, le **stage de Qi Gong proposé par Marie Artaud** aura lieu cette fois le dimanche 6 décembre et aura pour thème l'Hiver. Hélas, notre professeur étant déjà fort prise par son activité à « La Traverse » à Brive, elle se limitera encore à un seul atelier. Il nous faudra attendre pour goûter au Qi Gong de l'été et de l'automne.

Les ateliers forment un tout, aussi avec le stage. Ils se veulent une prolongation, plus pratique, de ce que j'ai essayé de vous partager ces 3 dernières années. Mais cette fois, j'aimerais que nous y cherchions ensemble (y compris avec vos propres « recettes ») comment mieux prendre soin de cette brave carcasse qui, tel l'âne du meunier, nous supporte et nous accompagne dans notre chemin de vie...

dates et heures

- **le 22 novembre de 10h à 12h30** : Tête, cou, épaules, membres supérieurs ; « étage mental »
- **le 6 décembre de 10h à 13h** : Stage Qi Gong « l'Hiver »
- **le 7 février de 10h à 12h30** : Thorax, diaphragme, abdomen ; « étage émotionnel »
- **le 4 avril de 10h à 12h30** : Bassin, psoas, hanches, membres inférieurs ; « étage pulsionnel »

*Les ateliers auront lieu à la salle des fêtes de Champagnac la Prune.
Contact : Alain Garenne - adresse mail : a.garenne@free.fr
Participation de 5€ au bénéfice du comité des fêtes*