



## STAGE « QI GONG DES REINS »

« Renforcer son énergie originelle durant l'hiver »

**DIMANCHE 11 décembre de 9h à 12h30**

**Salle multi activités à CHATRES SUR CHER** avec Carole Konrad Kasso, enseignante Qi Gong

### AU PROGRAMME :

9h : Présentation du travail énergétique de l'Hiver (principes médecine traditionnelle chinoise)

- Automassages relaxants, stimulants les oreilles, les lombes, les défenses naturelles et la circulation des liquides du corps
- La pratique de mouvements et de respirations en accord avec la saison énergétique pour équilibrer la chaudière interne Yang, nourrir l'énergie vitale Yin, assouplir les articulations et le dos en douceur.
- La pratique d'un Qi Gong de Santé « Yu zhen bu yuan gong » ou Qi Gong des reins. Apprentissage de 8 mouvements. Action sur les reins, le système urinaire, les organes génitaux pour entretenir leurs fonctions, développer la résistance. Excellente forme de Qi Gong antifatigue, qui améliore les faiblesses des lombes, des genoux, des membres froids et qui renforce la vitalité, les os, les dents et l'audition.

10h30 : PAUSE /collation adaptée à la saison

11h : La pratique du Qi Gong des reins fin des 8 mouvements et pratique complète

12h15 : Fermeture et fin de stage avec distribution de documents synthétiques écrits

« A la fin de ce stage, vous pourrez pratiquer l'enchaînement appris et les mouvements, ne serait-ce que 10 mn par jour, durant l'hiver. Ainsi votre énergie originelle, celle des reins, sera nourrie pour prévenir les maladies, être en bonne santé. »

**POUR VOTRE INSCRIPTION :** remplir le bulletin ci-joint et le renvoyer avec le règlement.  
**Chèque à l'ordre de Carole Konrad Kasso 19 rue Prosper Legourd 41320 Châtres-sur-Cher**

---

### Bulletin d'inscription stage du 11 décembre 2022

Nom et Prénom .....

Code postal et ville .....

Nombre de personnes ----- N° de portable (en dernière minute) .....

**Montant de votre règlement joint : 47 € ou 42 € si adhérents aux associations QI GONG avec carole**