



Qi Jujurieux

association
Santé & Bien-Etre

Gong

Venez essayer au dojo une séance chaque semaine, le mardi de 19h à 20h15 pour :
dénouer les tensions, gérer son énergie, son stress, prendre du recul, un temps pour soi et **développer son capital santé vitalité**

Equilibre synonyme de bien-être, de bonne santé, de performances physiques et mentales, équilibre constamment mis à l'épreuve par les variations climatiques, notre alimentation, nos émotions, et principalement le stress.
Les mouvements sont pratiqués en référence énergétique avec la médecine traditionnelle chinoise (qi gong de saison, points d'acupuncture, organes internes, méridiens). Martine insiste sur le rôle de la respiration dans l'équilibre émotionnel.
L'esprit se calme et retrouve ses ressources.

***25 personnes ont savouré les incroyables bienfaits de cette discipline, véritable hygiène de vie :** épanouissement personnel, renforcement de l'énergie. Année perturbée, mais lors du dé confinement en Mai, reprise et retrouvailles joyeuses, au **parc du Château de Valence**, tous nos sens en éveil, avec le subtil parfum des tilleuls ! Que du bonheur, **d'harmoniser le cœur et calmer l'esprit.**

*Le 1^{er} mardi de chaque mois, en plus de la séance, découverte de 30 minutes, de massage tuina, des nouveaux adeptes conquis. Il permet de libérer progressivement des blocages. Découverte fort agréable, mais interrompue cause covid.

*Et toujours notre **atelier trimestriel, le dimanche de 10h à 12h30**, en janvier qui se déroule dans le Parc : marches d'harmonisation des 5 organes et en juin, également pour clôturer l'année : la salutation au tao, très convivial. Encore une année, riche d'enseignement ! malgré les événements.

* A notez sur votre agenda, les dates des dimanches **24 Janvier, 7 mars et 6 juin 2021**, pour participer avec nous, à une marche de régulation et de santé : **atelier de respirologie** avec un petit qi gong matinal, accessible à tous, dans le magnifique parc de Jujurieux (participation de 10€).
Prenez soin de vous.

Magnifique nouvelle année et excellente santé à tous, Sussuriens, Sussuriennes et mille mercis à la municipalité, pour leur bienveillance.

