**5 ème Atelier optionnel de Qi Gong**

 **Dimanche 28 juin 2020**

 **Parc des Gorges d’enfer, St Germain au Mont D’Or**

**Intervenant :**

Bruno Salerno, 2ème Dan Fekamt, 3ème Degré Nei Gong Cheng Ming.

Diplômé en Qi Gong de l’école supérieure de médecine chinoise Shao Yang.

**Thématique :**

Qi Gong pour le foie :

-Etude de la forme, et explications des effets des différents mouvements

-Auto-massages

-Etirements

-Méditation

**OBJECTIFS :**

 **- Principal :**  acquérir les outils pour prendre en mains sois- même la santé de son foie pour une meilleure gestion des émotions, par la détente, la respiration, et l’écoute de soi.

 **-Secondaire :** retenir la forme du Qi Gong du foie

  **-De repli :** repartir de l’atelier dans un état de détente et de relaxation propice à l’atténuation des douleurs corporelles et à l’apaisement du mental

**PROGRAMME :**

 **-Echauffement :**diverses mobilisations spécifiques et non spécifiques au Qi gong du foie

 **-Partie principale :** étude du Qi Gong du foie

 **-Récupération :** Auto-massages et méditation spécifiques au foie

**Merci de bien vouloir m’informer de votre participation ou non-participation par retour de ce courrier.**

Cordialement

Bruno Salerno

Brunosalerno12d@gmail.com

06 28 75 33 19