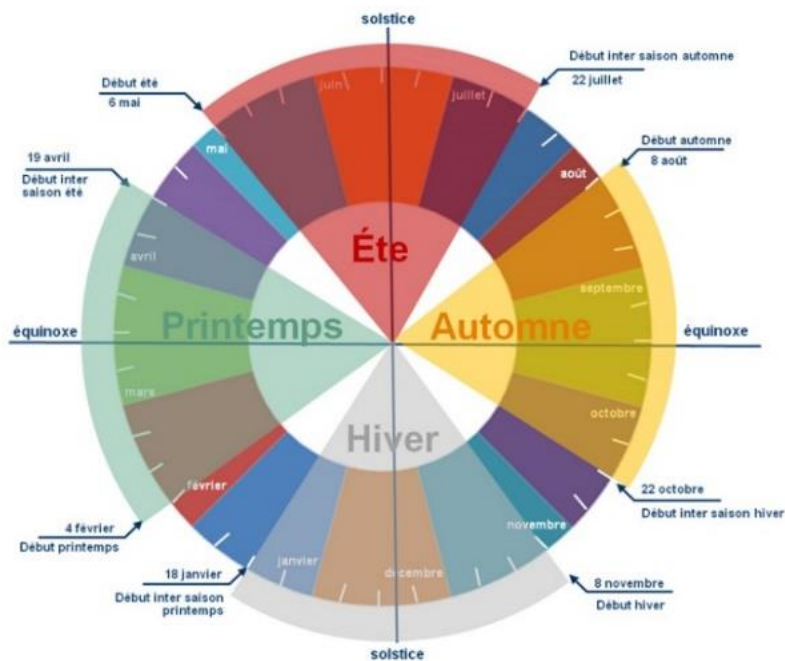


« ATELIERS SANTÉ SAISON »
AU STUDIO MOVIN YOGA AVEC STEPHANE
ROUTINES DE SANTE SELON LE CALENDRIER ENERGETIQUE CHINOIS



ATELIERS MENSUELS.
3^{EME} VENDREDI DU MOIS.
10H-12H

Studio Moving Yoga

Péniche face au 26, Bd. Griffoul-Dorval
31400 Toulouse. Bus n°27- Passerelle St.Sauveur.

Ⓜ François Verdier (8 minutes à pied)



« Relier l'intérieur à l'extérieur
Suivre le rythme de la nature
S'accorder au constant changement »

ATELIER

1^{ère} partie (50 minutes).

Préparation physique et énergétique générale.

Pause théorie (autour d'une tisane de saison. 20 minutes).

Les caractéristiques énergétiques du moment et leurs correspondances psycho-organiques.

2^{ème} partie (50 minutes).

Exercices spécifiques du moment : qi gong des 12 méridiens,

Auto-massages des points d'acupuncture, dao yin.

PROGRAMME SEPTEMBRE-DECEMBRE 2020

DATE	INTITULE	THEME
18.09	Equinoxe d'automne	POUMON
16.10	Rosée froide	POUMON-GROS INTESTIN
20.11	Début de l'hiver	REIN
18.12	Neige importante	REIN-VESSIE

INTERVENANT

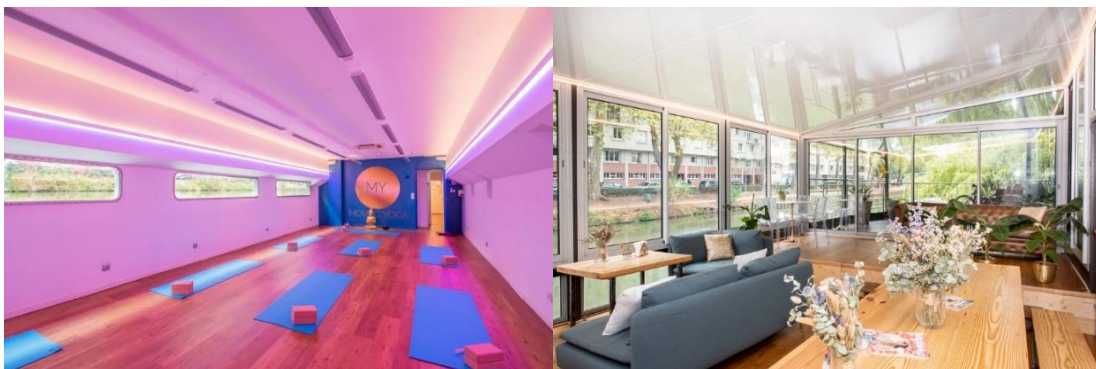
Stéphane TROMPE BAGUENARD. Pratiquant de Qigong depuis 1987 et enseignant diplômé à Toulouse depuis 1995. Après un parcours classique par le Wushu, le Taijiquan et la médecine traditionnelle chinoise (M.T.C), il créé le premier club français de Roliball en 2010.

+ sur : www.5a-qigong.com

FORMULE ATELIER 30€.

FORMULE ATELIER + BRUNCH HEALTHY* 45€.

*Brunch= 1 yogi bowl + 1 jus ultrafrais de saison. Servi après l'atelier : *on se pose tranquille...*



Studio yoga & espace restauration. www.movingyoga-toulouse.fr