

# Qi Gong et Respiration

DATE

25

Mars  
2026

10h

LIEU

Paziols

Salle Polyvalente  
Espace René Sirven



INFOS

Entrée libre  
et gratuite



Proposé par

En partenariat avec la  
commune de Paziols



# Le programme

## ATELIER 1

**1er** 10h-11h30

- Avril 2026**
- Automassage Do in
  - Qi Gong des Yeux
  - Localisation du Centre
  - Respiration: libérer le diaphragme

## ATELIER 2

**15** 10h-11h30

- Avril 2026**
- Qi Gong: exercices de Santé
  - Qi Gong des Yeux
  - Automassage des Mains
  - Respiration: réduire le stress

## ATELIER 3

**22** 10h-11h30

- Avril 2026**
- Qi Gong: les 8 Brocards et les 11
  - Qi Gong des Yeux
  - Automassage du Visage
  - Respiration: relancer l'énergie

## ATELIER 4

**6** 10h-11h30

- Mai 2026**
- Qi Gong: les 8 Brocards et les 11
  - Qi Gong des Yeux
  - Respirations carrées
  - La Petite Circulation

## ATELIER 5

**13** 10h-11h30

- Mai 2026**
- Qi Gong : les 8 Brocards et les 11
  - Qi Gong des Yeux
  - Respirations complètes
  - La Grande Circulation

## ATELIER 6

**3** 10h-11h30

- Juin 2026**
- Qi Gong : les 8 Brocards et les 11
  - Respiration: Pranayama
  - Exercices au sol : fascias et relâchement des tensions

## ATELIER 7

**10** 10h-11h30

- Juin 2026**
- Qi Gong : les 8 Brocards et les 11
  - Respiration: Pranayama
  - Exercices au sol : fascias et relâchement des tensions

## ATELIER 8

**17** 10h-11h30

- Juin 2026**
- Qi Gong : les 8 Brocards et les 11
  - Importance de respirer par le Nez
  - Respiration: améliorer le sommeil
  - Bilan et Fiches d'exercices

## ATELIER 9

**24** 10h-11h30

- Juin 2026**
- Les 8 Brocards en entier  
Révisons des acquis et outils d'intégration au quotidien

## ATELIER 10

**1er** 10h-11h30

- Juillet 2026**
- Les 11 Exercices de Santé Chinois  
Révisons des acquis et outils d'intégration au quotidien