



QI GONG DE LA FEMME Animé par Genny RIVIERE

« La femme sage se souvient de ses origines. Elle y retourne souvent pour se renouveler et renaître. La Terre Mère offre aux enfants du monde un endroit sûr à explorer, une source de nourriture et une promesse de croissance. La femme sage protège l'ordre naturel de la création ».

Nous aborderons la compréhension du rôle de la Femme sur la Terre Mère, les troubles féminins selon la Médecine Chinoise (cycles, menstruations), la grossesse, la sexualité.

Nos exercices auront pour objectif de purifier le corps, nourrir les organes génitaux, nourrir le YIN et renforcer le YANG.

- – ouverture du corps de la fille de jade
- – préparation du palais des ovaires
- – présence dans l'utérus, alchimie interne pour les femmes dans l'énergie de la LUNE.

Auto massages, respirations, travail sur le périnée, ballon d'énergie, méditations, sons, mouvements en conscience.