



Pratique du Hatha-Yoga et Qi Gong En harmonie avec la saison de l'automne

ANIMÉ PAR VICTOR BALLAUD

Professeur des arts internes Taoïstes et de Yoga depuis plus de vingt ans

En sanscrit "Ha" signifie le soleil et "Tha" figure la lune "Yoga" représente l'union. En chinois "Qi" c'est l'énergie et "Gong" l'idogramme d'un outil. La pratique proposée vise à comprendre et harmoniser ces deux aspects pour cheminer plus sereinement dans la saison.

Venez plonger dans la culture Taoïste et celle de la Voie des Yogi. Victor vous guidera à travers des postures et mouvements traditionnels pour unir deux principes : l'énergie solaire Yang / Ha (action, concrétisation, phase d'expansion), et l'énergie lunaire Yin / Tha (intuition, inspiration, phase de contraction).

La pratique se clôturera par un temps de méditation accompagné aux bols chantants.

DATE

**Samedi 8 novembre 2025
9h30 > 13h**

**Tarif : 50€ / personne
pour le stage seulement**

**Tarif duo : 80€ / personne
stage + voyage sonore le soir
> Rdv même lieu et jour à 19h**

RENSEIGNEMENTS : Victor : 06 72 72 22 08

INSCRIPTIONS : Mélanie : 07 68 09 64 50 • melaniegros74@gmail.com

Au cœur de la Terre - 882 rue Guillaume Fichet
74130 GLIÈRES-VAL-DE-BORNE

