

# Ateliers de Qi Gong

## Mawangdui daoyinshu

Caractérisé par ses mouvements gracieux et accessible à tous



Ces exercices sont basés sur les illustrations du Daoyin, des dessins sur soie, déterrés d'un tombeau sur le site de Mawangdui datant de l'époque des Han (206 av J.C – 220 ap.J.C).

Cette méthode fait partie de l'ensemble des méthodes mises au point par l'Association nationale de Qi Gong de santé de Chine, dans le but de nourrir et de renforcer l'énergie vitale, d'assouplir les articulations, d'améliorer tous les systèmes fonctionnels du corps, d'entretenir l'équilibre harmonieux corps-esprit et de retrouver un bien-être profond.

**Samedis 31 Janvier et  
14 Février 2026**

**à Vendenheim/ Salle Dannenberger  
de 14 H à 17 H / Tarif: 60 € les 2 ateliers**

**Renseignement: Petra Schmitt**

**Professeur de Qi Gong, dipl. FEQGAE**

**Tel: 06.70.47.16.55 ou [www.atelier-cee.fr](http://www.atelier-cee.fr)**