



Les ateliers de l'association Pleine Lune

La santé se cultive en douceur



*Ces ateliers sont ouverts à tous
et peuvent se pratiquer assis.*

Contact et Inscription :

Téléphone - 06 17 80 32 93

Mail - 64pleinelune64@gmail.com

En 2026

Samedi 21 Mars

de 14h30 à 17h30

*- Street Art Studio -
63,boulevard AlsaceLorraine*

Bayonne

25 € Élève

30 € Extérieur

Principe du Qi Gong féminin :

Circulation du Qi

Équilibre du Yin et du Yang

**Connexion avec les organes clés (reins, foie,
rate, utérus)**

exercices spécifiques :

respirations profondes abdominales,

Mouvements lents et circulaires du bassin

**Auto-massages des seins et du ventre
(stimulation énergétique douce).**

**Mouvements lents, fluides et synchronisés
avec la respiration.**

**Animé par
Fadila Arabat Ziane,
disciple et enseignante**



Site internet -

<https://association-pleine-lune.com>

Facebook -

Wang Xi An Tai Ji Quan France

YouTube - Association Pleine Lune