



Ateliers Afflatus  
"Musique et Mouvement"

# "Initiation au Qi Gong" à l'école de Muraz/Sierre



Atelier donné par Yvette La Marra, thérapeute MTC.

Découverte de la séquence Qi Gong des "13 mots", qui sera ensuite présentée au public à 17h30 avec un accompagnement inédit au piano de Christian Zufferey.

Le Qi Gong est une des cinq branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il s'agit d'un outil précieux pour nourrir le sang, faire circuler l'énergie (Qi), optimiser la santé globale et apaiser l'esprit. Prendre conscience de notre corps (Jing), de notre souffle (Qi) et de nos pensées (Shen) à travers des mouvements simples. Le Qi Gong, une méditation active pour un retour à Soi.

**dimanche 21 juin 2026**  
(15h-17h)



Infos / inscription

*Prix Atelier : Frs 30.-  
Frs 20.- <25 ans ;  
Frs 10.- pour les enfants  
accompagnés d'un  
parent)*