

**Bulletin d'inscription**  
**à retourner avant le 6/01/2023**

**Nom et prénom :**

**Adresse :**

**Mail:**

**Tel :**

**Date de naissance :**

**Je m'inscris au stage des 22/01 et 5/02/23**  
**« Qigong de l'inter-saison »**

**et règle la somme de                      euros**

**Date :**                      **Signature :**

*Jours et horaires:* **di 22/01/23** 10h à 12h30  
14h à 16h30  
**di 5/02/23** 10h à 12h30

*déjeuner:* chacun apporte son casse croûte

*Lieu:* salle Camille Claudel à Durtal

*Enseignante:* Nathalie Ghnassia  
Spécialiste en Shiatsu

*Coût:* 90 euros  
75 euros (*si adhérent à l'association*)

*Tenue:* confortable, pieds nus

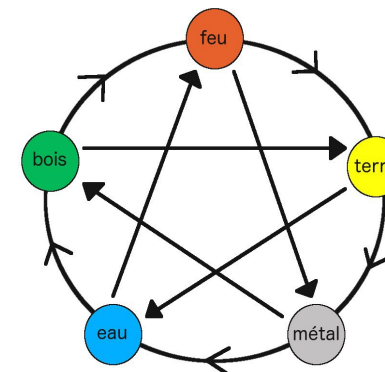
*Matériel:* un petit coussin,  
une serviette ou drap de bain  
ainsi qu'une couverture,  
de quoi écrire, crayons couleurs

*CONTACT:* Nathalie Ghnassia  
07 61 02 58 64  
[nathalie.ghnassia@yahoo.fr](mailto:nathalie.ghnassia@yahoo.fr)

## QIGONG de l' INTER-SAISON

Mouvement : **TERRE**

Organes : **RATE/PANCREAS** et **ESTOMAC**



La TERRE est l'emblème du dynamisme inhérent aux changements de saisons, ainsi qu'à toute période de transformation.

Passer d'une saison ou d'une position à une autre nécessite des aptitudes de recentrage et de lâcher-prise, liées à la TERRE, pour intégrer l'ancien et accueillir le nouveau.

La pratique du Qigong d'inter-saison met en mouvement la TERRE présente dans La Rate/Pancréas et l'Estomac.

Elle consiste en des Auto-Massages et des exercices de santé, rythmés par une respiration dynamique.