

Bulletin d'inscription
à retourner avant le 12/06/2020

Nom et prénom :

Adresse :

Mail:

Tel :

Date de naissance :

Je m'inscris au stage du 28/06/2020,
« Qigong de l'inter-saison »

et règle la somme de euros

Date :

Signature :

Jour et horaires: di 28/06/2020 10h à 12h30
et de 14h à 16h30

déjeuner: chacun apporte son casse croûte

Lieu: l'Aujardière (route de Crosmière, Durtal)

Enseignante: Nathalie Ghnassia
Spécialiste en Shiatsu

Coût: 60 euros
50 euros (si inscrit à l'année)

Tenue: confortable, pieds nus

Matériel: un zafu, un coussin , ou
une serviette roulée
pour la position assise (méditation)
ainsi qu'une couverture

CONTACT: Nathalie Ghnassia
07 61 02 58 64
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.