



Qi Gong : Les 4 saisons de l'énergie

8 octobre 2022 : Automne

21 janvier 2023 : Hiver

25 mars 2023 : Printemps

24 juin 2023 : Été

Programme

A chaque saison son rythme, avec le Qi Gong nous apprendrons à nous y adapter et s'harmoniser avec elles. Des bases de Médecine traditionnelle chinoise vous permettront de connaître vos organes et les émotions qui leurs sont reliées.

Un peu de théorie, surtout de la pratique afin d'explorer ce qui se vit. Nous aborderons en fonction de la saison : **la mélodie des organes, les mouvements des 6 énergies de la saison, la marche thérapeutique.**

Un des axes de travail dans le Qi Gong est de réunifier et harmoniser le mouvement grâce au corps (Xing), à la respiration, le souffle interne (Qi) et la conscience spirituelle (Shen).

Public concerné Toute personne souhaitant découvrir et/ou approfondir la pratique du Qi Gong

Horaires Les samedis de 8h45 à 17h00

Lieu Gymnase Anne Frank 5 rue de Berne à Colmar

Tarif Possibilité de s'inscrire à la journée, 72€ la journée

Inscription A adresser à Dominique Collardey 41 chemin du Solberg 68140 Munster.

Les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée.

Pour toutes questions, contactez

Dominique au 0389775150/0647701719 ou domi.collardey@orange.fr

Repas de midi tiré du sac

.....

Bulletin d'inscription

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

Tél.....Email.....

Je m'inscris au stage : (précisez)

- 8 octobre 2022 : Automne
- 21 janvier 2023 : Hiver
- 25 mars 2023 : Printemps
- 24 juin 2023 : Été

Je verse 50 % d'arrhes par chèque à l'ordre de Dominique Collardey.