



## Qi Gong : Les 4 saisons de l'énergie

9 octobre 2021 : Automne

**23 janvier 2021 : Hiver**

19 mars 2022 : Printemps

25 juin 2022 : Eté

### 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 **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 8h30 à 17h15

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 03 89 77 51 50 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)

Automne 9 octobre 2021

Hiver 23 janvier 2021

Printemps 19 mars 2022

Eté 25 juin 2022

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