

**STAGE
QI GONG DE LA FEMME
AU DOJO DE MARTEL**

DIMANCHE de 10h à 12h30

26 Janvier 2020

23 Février 2020

29 Mars 2020

26 Avril et 7 Mai 2020

Je vous propose une matinée de pratique corporelle et énergétique

En contact avec votre féminité.

Un temps rien que pour vous.

**Le QI GONG de la femme vous permet de retrouver un équilibre face aux fluctuations
Mentales et émotionnelles du au cycle hormonal à tous les âges de la vie.**

Favorise l'équilibre nerveux, développe la confiance en soi.

Outil de ressourcement de régénération d'harmonisation de votre énergie.

Alternance de travail au sol et debout.

Mouvements lents, conscience du corps, de la respiration.

Auto massages spécifiques à ce QI GONG

Pour venir à ce stage il n'est pas nécessaire de connaître le QI GONG

Etre juste disponible à la découverte de nouveaux horizons physique et mental.

Au plaisir de vous rencontrer dans cet instant de partage.

Anne-Claire SPINAT Diplômée de la FEQDA

Tarif: 20€ la séance

INSCRIPTION: 06-85-01-70-86

ac.spinat@gmail.com