



fiche d'inscription

Nom : Prénom :
 Adresse :
 CP : Ville :
 Tél : Courriel :

Adhérent SPIRALE 2022 / 23 : Oui - Non

Le stage complet : 145€

Une journée 80€

- stage complet :
- Samedi :
- Dimanche :
- si non adhérent Spirale **je règle 20€** (adhésion SPIRALE)

Je règle la somme de :

Le chèque ne sera encaissé qu'à l'issue du stage.

Date : Signature

Renseignement Inscription :

<http://www.spirale-asso.org/> - contact@spirale-asso.org

06 67 75 03 04

11 et 12 février 2023

Stage ouvert à tous



Qi Gong du retour au printemps



avec

Thomas MORILLON

Thomas MORILLON a vécu 18 ans en Chine au contact de Maîtres et au plus proche de la culture chinoise.

Diplômé de médecine chinoise à Shanghai et auteur du livre « L'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN », il exerce actuellement en Suisse.

Le printemps est-il une saison ou une façon d'être ?

Le Qi Gong proposé lors de ce stage est le Huí chūn gōng (回春功) "Qi Gong du retour au printemps"

Ce Qi Gong est une méthode d'entretien de la santé. Il reflète l'art taoïste et insiste sur le travail des trois trésors que sont le Jing (l'essence vitale), le Qi (l'énergie vitale) et le Shen (l'esprit). Il se travaille en associant au mouvement des images mentales de notre jeunesse afin de régénérer la physiologie.

Au travers de principes de la médecine chinoise applicables à la vie de tous les jours, de mouvements de Qi Gong et de méditation, ce stage vous proposera d'apprendre comment nourrir la vie au quotidien.

Faire de ce passage sur Terre un long moment de joie et de bien-être, c'est possible !

Lieu : Salle polyvalente du Theil - 50330 GONNEVILLE LE THEIL

Horaires : Samedi 11 février : 10h00 à 12h30 - 13h30 à 17h30

Dimanche 12 février : 9h00 à 12h00 - 13h00 à 15h30

Tarif : 145€ - Adhésion SPIRALE : 20€ (tarif une journée 80€)

Renseignements et inscription :

06.67.75.03.04 - contact@spirale-asso.org