

do-in qi-gong

sept. – déc. 2021

Cours donné par
Anne Senouci-Vuataz

Enseignante et praticienne de
Shiatsu & qi-gong
Naturothérapeute

Préserver et faire circuler en transformant les TROIS TRESORS (**Jing, Chi, Shen**), voici le but recherché par une pratique constante et régulière du Qi-gong. C'est donc dans une série d'exercices spécifiques du mouvement, de la respiration et de la pensée, que nous exercerons cette discipline ancestrale afin de nous régénérer, et aider aux souffles vitaux à mieux circuler. L'état de profonde relaxation qu'il procure permet aux forces naturelles de guérison de faire leur chemin aussi bien dans le corps physique, émotionnel mental et spirituel.

L'attention est orientée sur la conduite de l'énergie par le mouvement, la pensée et la respiration, ceci dans une unité de l'instant et favorisé par l'acquisition d'exercices spécifiques à cette tradition. Tous les exercices se pratiquent dans la souplesse et la flexibilité tant mentale que physique adaptée au possible de chacun.

Un cours fixe est proposé le jeudi de 12h30 à 13h30 selon les dates ci-dessous.
Des journées seront proposées au long de l'année selon les circonstances favorables.

L'inscription pour le jeudi engage pour la totalité du cours : soit **260 frs** pour les **13** séances. Le cours se paie en 2 fois, la 1ère partie au 1er cours. Si vous avez besoin d'un autre arrangement financier, merci de m'en parler.

Une formule d'inscription pour **5 cours** consécutifs est possible (**120 frs** les 5 cours payables à la 1ère séance)

Dates des cours du jeudi pour le 11ème semestre 2021 :

16, 23 et 30 septembre
7, 21 et 28 octobre
4, 11, 18 et 25 novembre
2, 9 et 16 décembre

Les cours ont lieu au Centre Le Grain de Vie - 9 chemin Sur-Rang - 1234 Pinchat

Depuis le rond-point de Carouge, 2 minutes avec le bus n° 41, arrêt sur demande « Jules Vuy », marcher 20m dans la direction du bus, tourner à droite, marcher 100m et c'est là !

Renseignements à mon cabinet : **079.396.64.50**

Bulletin d'inscription

Pour la période de septembre à décembre 2021 :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Tel privé et prof :

E-mail :

Année de naissance :

Inscription par téléphone (079.396.64.50) ou adressée à : Anne Senouci-Vuataz, 7 Rte des Jurets, 1244 Choulex

Cours du jeudi midi de 12h30 à 13h30 :

Prix du cours pour les **13** séances : **CHF 260.-**

Prix de 5 séances consécutives (dates à préciser) : **CHF 120.-**

Je m'engage a) pour tout le cours : _____

b) pour 5 séances consécutives dès le : _____

Signature : _____