

PRATIQUES ENERGETIQUES QI GONG RELAXATION

Une pratique joyeuse, revitalisante, apaisante.

Les pratiques que je propose sont simples et faciles d'accès.

Mobiliser son corps en conscience dans la lenteur.

S'initier aux auto-massages.

Se mettre en lien avec sa respiration.

**Retrouver un tonus musculaire, canaliser son énergie
se mettre en contact avec la vie qui circule, sa vitalité.**

Se ressourcer, se détendre.

Au plaisir de partager ces moments avec vous.

**Anne-Claire SPINAT
Praticienne en relaxation et massage,
Enseignante diplômée de la fédération européenne de Qi gong
Professeur de danse.
Transmets avec cœur depuis plus de 30 ans**

**Renseignement
Contacte
ac.spinat@gmail.com
06 85 01 70 86**

**Consultation massages et relaxation.
Séance individuelle à Creysse ou à domicile.**