

# Anne-Claire SPINAT

Diplômée de la Fédération Européenne de Qi Gong.  
Praticienne en relaxation et massage,  
professeur de danse.

Enseigne depuis plus de 30 ans des pratiques de santé et  
de bien-être simples et faciles à vivre au quotidien  
à travers une approche corporelle et énergétique,

pour :

développer une meilleure conscience de soi,  
acquérir les outils nécessaires pour se ressourcer, gérer  
son stress, ses émotions, ses actes.

utiliser au mieux ses potentiels  
dans une recherche d'équilibre, d'harmonie.

Prendre soin de soi.

## Séances groupes à

Creysse, Martel

Meysac

Vayrac

## Séances individuelles

Le Bourg

46600 Creysse

06 85 01 70 86

[ac.spinat@gmail.com](mailto:ac.spinat@gmail.com)

# QI GONG A MEYSSAC

NOUVELLE INTERVENANTE

A partir du  
VENDREDI 8 SEPTEMBRE  
18h30/19H30

Cours d'essai gratuit toute l'année.  
Année à payer en totalité, 280€  
Possibilité d'échelonner les paiements,  
au mois ou au trimestre.  
Adhésion à l'association Culture & Loisirs  
obligatoire, 20€

*Possibilité de paiement en 3 ou 6 chèques.  
Année à payer en totalité.*

280€ + 20€ d'adhésion à l'association  
Soit 300 € l'année  
Pas de cours pendant les vacances scolaires

**Anne-Claire SPINAT**

propose également  
des ateliers de 3 heures en pratique du QI GONG de la femme  
le dimanche matin  
1 à 2 fois par trimestre ?