

# STAGE QIGONG

## • NEIGONG •

**Samedi 07 février 14h-17h00**  
**37 rue de Coulmiers, Nantes**

Le Neigong est la partie la plus intériorisée du Qigong. La pratique vise à développer l'écoute «Ting» du Qi à l'intérieur de notre corps. Par exemple prise de conscience du Dantian (bas de l'abdomen) par son lien avec la respiration, de micro-mouvements et flux par la perception de certains points de la MTC, etc.

Concrètement, l'atelier consistera en exercices faciles à mémoriser, principalement statiques, ou très peu gymniques, respiratoires et de visualisations.

C'est une Pratique très douce et calme, et néanmoins grandement énergisante par sa profondeur.

**Participation : 30€**

**20 personnes maxi**

***Animé par Nicolas JULLIEN***

Infos complémentaires et inscription auprès de Nicolas JULLIEN

**06 70 44 28 96**

**ecoledumouvementinterne@orange.fr**

### BULLETIN D'INSCRIPTION

Je joins un acompte de 10 €

NOM, PRENOM .....

ADRESSE .....

TEL ..... MAIL .....

Club A.I.T. : ..... Non A.I.T. ☐

SIGNATURE