



QI GONG ATELIERS D'ETE

Animés par Bertille LUGOY SABY, énergéticienne, instructrice de L'UNIVERSAL HEALING TAO (enseignement de Maître Mantak CHIA).

"DISSIPER LA FATIGUE ET LA TENSION NERVEUSE"

Mercredi 3 juillet, 18h30 - 20h30

Mettre en évidence l'origine de sa fatigue et de ses tensions émotionnelles et identifier les déséquilibres qu'elle entraîne dans le corps et dans l'esprit. Apprendre un Qi Gong simple et efficace pour tonifier son énergie et favoriser la sérénité. Outils complémentaires : massage de points d'acupuncture choisis, indication d'huiles essentielles, Fleurs de Bach, ...
Précaution : la fatigue chronique ou intense, surtout accompagnée de symptômes, requiert un diagnostic médical.

TAO YIN

Jeudi 4 juillet, 18h30 - 20h30

Les mouvements physiques du Tao Yin assouplissent la colonne vertébrale, les tendons et les muscles. Ils sont dirigés par une respiration consciente qui libère les tensions, les blocages d'énergie et les toxines. Les méridiens, le Tantien et les zones faibles se remplissent d'énergie, l'esprit s'apaise.

Cet atelier aura pour objectif spécifique de restaurer l'équilibre entre le Feu du Coeur et l'Eau des Reins. (Travail au sol.)

PARTICIPATION 30 euros par ATELIER (20 euros pour les adhérents du centre)

Je M'INSCRIS 3 juillet 2013 4 juillet 2013

Je joins à mon bulletin d'inscription, des arrhes de 50 % de la totalité, soit :

..... euros à l'ordre du Mouvement 19.

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville : Code Postal :

email : Mob :