

Stage de Qi Gong de la femme

29 & 30 avril 2017



avec Marie Madeleine DURAND

Programme

Le Qi Gong de la femme offre une meilleure circulation de l'énergie et du sang dans le corps, améliore le système endocrinien, diminue les malaises menstruels, aide à mieux vivre sa ménopause...

Les pratiques : Yu Nu Gong (Qi Gong de la fille au corps de Jade), Nei Yang Gong / femme (Automassages et étirements), conscience du périnée féminin.

Ces Qi Gong aident à prendre soin de soi, en douceur, dans le respect des possibilités de chacune. Ils apaisent, ressourcent et favorisent la santé au féminin.

Deux ateliers inclus :

Emmanuelle Piffeteau : "Sagesse du cycle féminin"

Amandine Tarchichi : "Les étapes de la vie d'une femme du point de vue de l'énergétique chinoise."

Informations pratiques

Samedi 29 & dimanche 30 avril 2017

Horaires: 9h30 à 17h30 / Prix: 156 € + 10€ d'adhésion

Lieu : Salle de la Foresterie - Vertou

Réservation : Marie-Madeleine Durand

Association Résonance - 06 22 54 08 96