



PEAUZDETENTE

Atelier



Découverte du Qi GONG

En individuel ou collectif (sur réservation)

Atelier ouvert à tous, aucune connaissance préalable

Découvrir le Qi Gong à l'Éspace Peauzdétente, c'est s'offrir un cours sur mesure.

Parmi plus de 1000 formes, vous découvrirez celle qui vous convient.

Dans une approche holistique, votre séance d'1h se compose d'un diagnostic, d'un échauffement, d'une technique statique, d'une technique dynamique, d'un automassage.

Nathalie anime depuis 10 ans des publics en groupe ou en individuel et vous accompagne dans la compréhension de chaque posture pour vous épanouir par le Qi Gong.

Tarif : 30 € la séance découverte individuelle (durée 1h00)

Plus d'informations à l'accueil ou sur le site www.peauzdetente-sgl.com



PEAUZDETENTE

Atelier

Nathalie BURON

L'atelier de Qi GONG que je vous propose, a pour objectif de vous apprendre à utiliser cet outil de développement personnel et vous aider à prendre confiance en vous, à gérer vos émotions et à prodiguer un bien-être physique et mental.

DESCRIPTION DES PRESTATIONS

QI GONG, un outil de développement personnel.

Le « tchi » invisible circule dans notre corps ; il est une source vitale qui agit au plus profond de notre être.

Chacun de nous détient cette source qui ne demande qu'à se rendre perceptible, pour nous rendre la vie plus confortable.

Pour assurer le bien-être de l'homme, la Médecine traditionnelle chinoise a recours à 6 pratiques principales, dont le Qi Gong qui est une association de visualisation et de mouvements doux, naturels, lents, vieille de quelques milliers d'années.

Accessible à tous, le Qi Gong procure un bien-être et répond aux maux créés par un déséquilibre énergétique (Stress, douleurs musculaires et articulaires, troubles du sommeil, troubles digestifs, risques de chutes, etc.)

A chaque séance, le ressenti et les effets sont immédiats, une pratique régulière permet d'adopter une nouvelle hygiène de vie.

Sur une séance d'1h00, je vous propose un temps d'écoute, une mise en posture de lâcher prise puis une série d'exercices personnalisables et praticables chez vous et enfin, un auto massage de la tête au pied pour poursuivre votre quotidien en toute sérénité.

FORMATIONS / CERTIFICATIONS

Diplômée à la pratique du QI GONG (Arts Énergétiques internes) - Institut QUIMETAO
Certifiée Animatrice Loisirs Sportif option AGEE - Formation professionnelle EPGV
Diplômée Agent en hydrothérapie en centre de maintien en forme, de balnéothérapie, thalassothérapie et station thermale - Thalatherm

JOURS DE COURS

sur réservation

Tarifs après la séance découverte : forfait de 6 séances en individuel à 300€

Forfait de 6 séances en collectif (sous réserve de 5 inscrits) à 180€

Réservation : au 01 30 61 43 69, à l'accueil du centre, par le formulaire de contact

www.peauzdetente-sgl.com/contact ou directement auprès de Nathalie à kalathari.asso@hotmail.fr