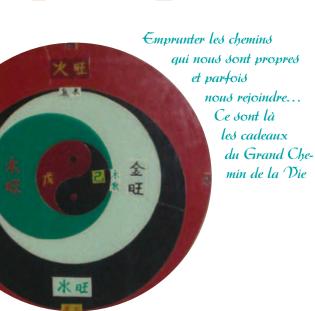
ccompagner le mouvement pour qu'il soit juste et adapté : que ce soit en marchant ou en pratiquant un art énergétique corporel ; voir éclore la petite étincelle soudaine de joie et de sérénité dans tes yeux pendant que tu pratiques, cheminer ensemble vers l'aventure intérieure, respirer amplement et dénouer nos peurs et nos tensions.



• Catherine JEANJEAN

Enseignante en Qi Gong DE Certifiée Tuina, Chi Nei Tsang Energétique Chinoise Université MTC de Shangaï Accompagnatrice en Montagne BE Instructeur Marche Nordique

LES COURS

Qi Gong

entre Narbonne et Carcassonne en Corbières et Minervois du lundi au vendredi de 18h à 20h - durée 1h à 1h30

LES ATELIERS

Un samedi après-midi par mois

Programme sur demande

CONTACT

Catherine JeanJean
"Ecole du Tao Santé"
06 30 75 23 76
naturetmouvement.wifeo.com

Dorhel RCS B 440 552 628

Des trésors de Bien-être autour de la marche et du Qi Gong



Toute l'année • Cours – Ateliers

Catherine JeanJean "Ecole du Tao Santé"

06 30 75 23 76

naturetmouvement.wifeo.com







Pratiquer Le Qi Gong

Un allié précieux pour retrouver ou maintenir un bon niveau de bien-être et de sérénité.

> **CONNECTER** MOUVEMENT. **SOUFFLE et INTENTION**

Plus qu'une gymnastique, Un art énergétique corporel

Marcher

Il existe un véritable "art de marcher". La marche allie Mouvement, Respiration, Attention.

Elle libère le corps et l'esprit et nous permet de nous fondre dans la nature des éléments.

Marche Consciente, Chinoise, Méditative, Anti-stress...

Découvrez, expérimentez l'acte de marcher comme Méditation en Mouvement, comme Art de Santé.

La Marche Nordique, c'est plus que marcher avec 2 bâtons. Ce sont de nouvelles sensations de mouvements, idéales pour détendre les tensions du corps et de l'esprit.

INITIATION - BALADES ET RANDONNEES

Tuina Chi Nei Tsang

Complètent les bienfaits du Qi Gong en rééquilibrant la circulation de l'énergie vitale dans le corps.

ACUPRESSURE - AUTO-MASSAGES BROSSAGE DES MÉRIDIENS ECOUTE DES ORGANES INTERNES...

