

Accompagner 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.

*Emprunter les chemins
qui nous sont propres
et parfois
nous rejoindre...
Ce sont là
les cadeaux
du Grand Che-
min de la Vie*



• **Catherine JEANJEAN**

Enseignante en Qi Gong DE
Certifiée Tuina, Chi Nei Tsang
Energétique Chinoise
Université MTC de Shanghai
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*



*Nature
et Mouvement*

Toute l'année • Cours – Ateliers

Catherine JeanJean
"Ecole du Tao Santé"

06 30 75 23 76

naturetmouvement.wifeo.com

L'École du Tao Santé

Une association pour regrouper, animer, développer et promouvoir

Toutes pratiques et enseignements pour un mieux-être et un mieux-vivre.

DES COURS, DES ATELIERS, TOUTE L'ANNÉE



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
ÉCOUTE DES ORGANES INTERNES...**

