

Stage d'Initiation, 2 jours

Samedi 26 et dimanche 27 novembre 2022

~

Samedi 4 et dimanche 5 février 2023



Se reconnecter et s'éveiller à la sagesse du corps pour un meilleur équilibre physique, mental et émotionnel

Le Qi Gong est destiné à réguler et cultiver votre énergie vitale. Ce stage d'initiation vous emmène à l'écoute de votre corps et de la façon dont vous l'habitez au quotidien. Cette pratique d'apaisement, d'équilibre et de vitalité est accessible à tous, adultes, seniors, débutants, quelle que soit votre condition.

Programme

4 ateliers : 10h-13h et 14h30-17h30, avec pause collation

- Mouvements 'statiques', d'alignement et de fondations du corps
- Séquences dynamiques et centre et d'équilibre
- Introduction à la théorie du Yin-Yang
- Méditation
- Echanges, Q&A

Dans une guidance personnalisée en fonction de votre condition, vous apprendrez à :

- Apaiser votre esprit et le ramener au corps dans le moment présent
- Relâcher tensions du corps, le soulager du stress
- Tonifier votre centre énergétique et renforcer votre équilibre physique et mental
- mémoriser des mouvements et postures, à emporter dans votre pratique personnelle

Informations pratiques

Accueil : samedi 9h30

Groupe : ambiance intimiste et conviviale d'un groupe de 3 à 5 stagiaires.

Pause déjeuner et repos de 13h à 14h30 pris sur place, chacun apportant son repas.

Tarif et inscription : 220 € pour les 2 jours (12h). Les inscriptions sont prises en compte lors du versement d'un acompte de réservation de 50%.

Hébergement disponible sur place, nous consulter



Lieu et Accès : 2, rue du Ralliement, 44140 Remouillé, Loire Atlantique
En voiture : 25 km au sud de Nantes ; Parking juste en face (avant l'église)
Gare TGV de Nantes à 2h10 de Paris ; gare TER de Clisson (15 à 30 mn de Nantes) à 9 km

N'hésitez pas à prendre contact avec moi pour tout renseignement et échange au sujet de votre motivation et santé actuelle

Au plaisir de vous accueillir,



Catherine Florent,
2, rue du Ralliement,
44140 Remouillé

Tél : 06 03 05 31 30
qi@catherine-florent.fr

Siret : 880 572 839 00020