



Qi Gong de la femme

[chi kung : cultiver l'énergie]
Nourrir l'énergie féminine

Régulariser – Tonifier – Harmoniser – Prévenir

Méthode de santé et vitalité

qui peut être pratiquée par les femmes de tout âge pour :

régulariser l'équilibre hormonal et ses cycles aux différents stades de la vie (règles, maternité, ménopause)

retrouver l'équilibre des émotions et mieux gérer les stress

éviter les problèmes gynécologiques et régulariser la circulation sanguine

soulager les problèmes digestifs et d'intestins

cultiver la joie et nourrir la vie en soi

apaiser le mental et harmoniser le corps-cœur-esprit

L'atelier de Qi Gong pour la femme comporte une série d'exercices qui incluent : mouvements, respirations, postures, relaxation profonde, méditation, visualisations, auto-massage et acupression.

Accessible à toutes, quelque soit votre condition physique. Aucun pré-requis.

Partout au Québec

Prochaine formation : 5-6 novembre 2011 à Montréal

au Centre Mona Hébert La médecine des femmes (Plateau Mont-Royal).

Bientôt à Québec, en Estrie, Montérégie...

et là où la vie nous accueillera.

Programme personnalisé selon vos besoins.



Nathalie Berger

M. Sc., thérapeute en santé globale (approche psychocorporelle), consultante depuis 1993.

Le QiGong qu'elle enseigne est axé sur la santé, le mieux-être et le développement personnel.

«Je crois fondamentalement que toute personne

n'a pas à rester piégée par ses émotions négatives ou ses blocages. Par l'ouverture et le mouvement, il y a espoir de changement, en toute liberté et créativité.»

Information et réservation :

Nathalie Berger 450.295.2103

nberger@essencevie.com

www.essencevie.com

Consultation individuelle disponible sur rendez-vous.