



QiGong : Ateliers et cours

[*chi kung* : cultiver l'énergie]

Exercices et méditation en mouvement qui favorisent l'harmonie physique et psychique, la vitalité et la santé.

Respiration – Conscience – Souplesse – Mieux-être

Cours hebdomadaires (jour et soir) :

Automne : de fin sept. à mi-décembre

Hiver : de janvier à mars

Printemps : d'avril à juin **Été** : de juillet à août

Ateliers thématiques

(un jour ou 2 par mois, weekend) :

QiGong des Saisons : préparer le passage des cycles

QiGong de la femme : « hormonal », tonifier et harmoniser

Séminaire «Anti-âge» : ralentir les effets du vieillissement

Montréal :

Plateau Mont-Royal et Mile End / Outremont.

Cantons-de-l'Est :

Frelighsburg, Sutton, Cowansville, Bromont.

Accessible à tous. Aucun pré-requis. Petits groupes.



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 :

nberger@essencevie.com – 450.298.1463

www.essencevie.com

Consultation individuelle disponible sur rendez-vous.
Programme personnalisé selon vos besoins. Reçus d'assurance.