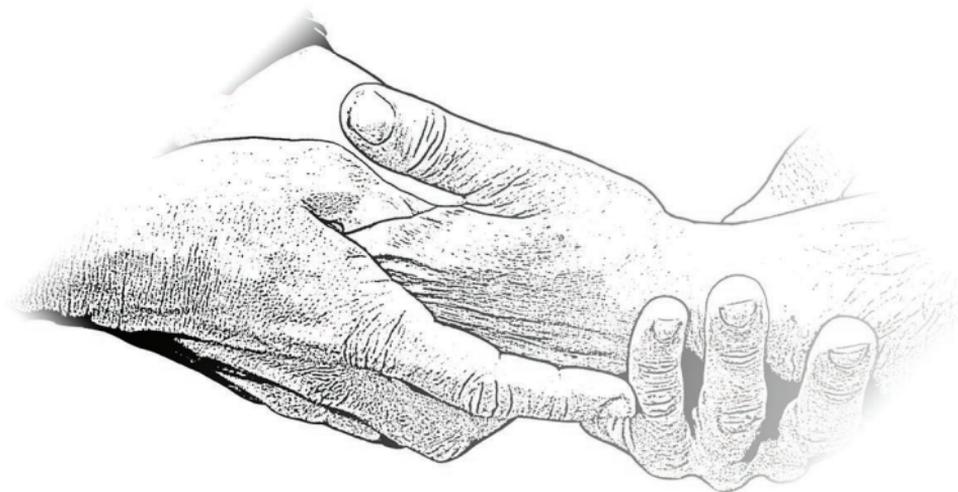


SEANCES INDIVIDUELLES
DE QI GONG



Bérenghère Franceschi

Pyrénées Atlantiques



Apparu en Chine, il ya plus de 5000 ans
le Qi GONG est un ensemble de pratiques énergétiques
et un art de vivre fondé sur la connaissance et la maîtrise
de l'énergie vitale.

Discipline qui associe :
mouvements et postures corporels,
exercices respiratoires,
mobilisation des souffles et concentration

Les bienfaits de cet art ancestral sont multiples et visent
à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien
de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à
l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes
qui le composent.

Le Qi Gong est également une bonne préparation à
toutes les disciplines sportives, artistiques et éducatives.
Le placement juste favorise la conscience du fonctionnement
de la structure et développe la concentration, la disponibilité
et la créativité.

Reposant sur une approche globale visant à l'harmonisation
du corps et de l'esprit, le Qi Gong est aussi un moyen privilégié
d'enrayer le stress et la morosité.

Les séances sont ouvertes à tous, sans distinction d'âge et s'adressent à toute personne souhaitant :

- * entreprendre un travail corporel visant à ré-équilibrer ou renforcer une attitude posturale
- * acquérir des outils et des techniques pour retrouver bien-être, calme et maîtrise de soi
- * tendre vers une autonomie :
" Comment par des exercices simples et accessibles se prendre en main et se soulager "
- * bénéficier d'un programme d'exercices personnalisés en fonction d'une thématique ou intention particulière.

Les pratiques de santé le Qi Gong :

Relier l'interne et l'externe

Un cours personnalisé de Qi Gong renforcera ou mettra en lumière et en conscience le travail effectué par votre ostéopathe ou tout autre professionnel de santé.

Selon le diagnostic établi par ce dernier, une série d'exercices appropriés vous permettra une ré-appropriation plus consciente de votre espace corporel.

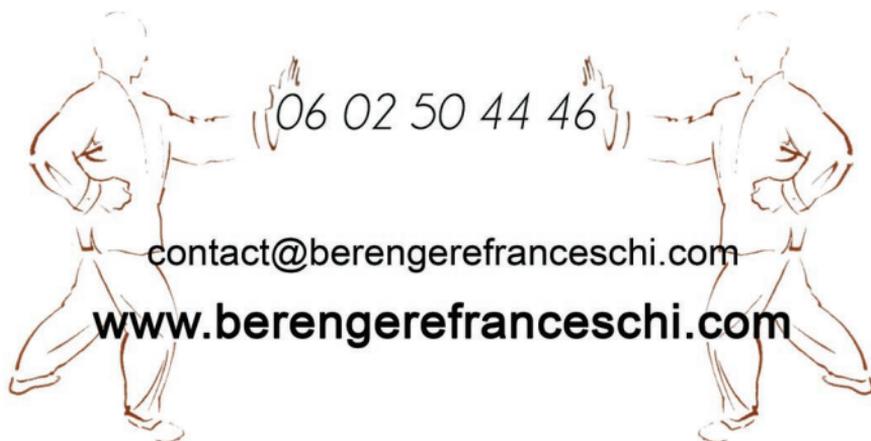
Les séances de Qi Gong ne cherchent nullement à remplacer une séance d'ostéopathie, mais visent plutôt à compléter et à consolider le travail entrepris.

Séances à domicile, différentes modalités possibles selon les besoins.

Tarifs

1 séance/ mois	40,00 euros
2 séances/ mois	70,00 euros
3 séances/ mois	100,00 euros
4 séances/mois	120,00 euros

Bérengère Franceschi



“ S’enraciner dans le ciel et se détendre dans la terre ”

proverbe taoïste