

Qi Gong de la Femme

Samedi 10 mars 2018

9h30 -15h30

**salle polyvalente, 37b rue Blanche Monier
(Ile Verte, tram B)**

harmonie.qi@free.fr

www.aravinda.org

tél 0661203835



TARIF : 45 Euros

**Inscription avant le 1er mars 2018, en
envoyant un chèque de 30 Euros à l'ordre de
« Harmonie du Qi »**

Adresse : 9 bis rue Linné, 38000 Grenoble

Assoc. Harmonie du Qi

Le Qi Gong de la Femme est une méthode simple et profonde pour se ressourcer et se recharger en énergie, spécialement conçue en tenant compte des caractéristiques physiologiques, psychologiques, émotionnelles de la Femme.

La vie actuelle sollicite beaucoup la femme, et parfois cela lui arrive de s'éloigner (inconsciemment) de son être profond, tout en essayant de mieux faire face aux différents défis « extérieurs ». En train de puiser toujours dans ses ressources internes, la femme oublie qu'à sa disposition, elle a des moyens naturels pour s'harmoniser rapidement.

Le Qi Gong de la Femme fait partie des méthodes taoïstes connues sous le nom « Nourrir l'Intérieur » ; c'est une pratique millénaire qui l'aide à remettre en circulation l'énergie interne dans les méridiens, à retrouver la souplesse de sa colonne vertébrale et de son bassin, à optimiser les variations hormonales, à renforcer la musculature pelvienne, abdominale...

Cette méthode est un véritable outil d'accompagnement de la femme, à toute « saison » de sa vie, et qui s'adapte à chaque situation particulière de sa santé.

Assoc. Harmonie du Qi