



# QiGong : Ateliers et cours

Nouveau

## Ateliers Découverte

14 septembre et 6 décembre 2008

Au Centre de yoga de Sutton

Accessible à tous, cet atelier permet une introduction avant de s'engager dans un cours hebdomadaire ou encore un approfondissement de sa pratique. C'est surtout l'occasion de prendre une journée complète au cœur de soi. Se préparer au passage vers l'automne, puis vers l'hiver. Apprendre quelques techniques pour se soigner et faire de la prévention. Se déposer et s'accueillir en toute liberté. Être à l'écoute de ce qui est présent.

## Le QiGong, c'est quoi ?

[*chi kung* : maîtrise de l'énergie]

Le QiGong est un art millénaire qui favorise la santé globale et la vitalité du corps-esprit à l'aide d'exercices énergétiques accessibles à tous, quelle que soit la condition physique. Le QiGong permet de cultiver l'harmonie physique et psychique, en améliorant la circulation du Qi (énergie) et du sang, en dénouant la structure corporelle, en relâchant les tensions et en libérant les blocages ou émotions figées dans le corps.

Respiration – Conscience – Souplesse

## Cours hebdomadaires Automne 2008



Les lundis soir de 19h45 à 21h  
au 503, Sud, #203 à Cowansville

Les mardis matin de 7h45 à 9h  
à la clinique Colibri de Frelighsburg

Du 15 septembre au 25 novembre

140\$ pour les 10 rencontres

Aucun pré-requis nécessaire

### Nathalie Berger

M. Sc., thérapeute en approche psychocorporelle, consultante depuis 1993. Au fil de ses études, elle a reçu les enseignements de médecins, acupuncteurs et thérapeutes réputés au Québec, en Europe et Asie. Elle s'est également formée à diverses approches du mouvement : Qi Gong, yoga, Tai Chi, Aïkido et danse. Le QiGong qu'elle enseigne est axé sur la santé, le mieux-être et le développement personnel.

12 participants maximum.

Information et réservation :

Nathalie Berger 450.295.2103 ou [nberger@essencevie.com](mailto:nberger@essencevie.com)

[www.essencevie.com](http://www.essencevie.com)

Autres dates prévues en 2009. Consultation individuelle disponible sur demande.