



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 globale.

Respiration – Conscience – Souplesse – Énergie – Mieux-être

Montréal 2011-2012

Plateau Mont-Royal et Mile End / Outremont

Automne : 16 oct. 2011 ~ **Hiver :** 29 janv. 2012

QiGong de la femme : 5-6 nov. 2011 ~ mars/avril 2012

Séminaire «Anti-âge» : ralentir le vieillissement (date à venir)

QiGong des Saisons : Janv., fév., avril, juin 2012 (dates à venir)

Cours hebdomadaires (jeudi soir) : dès le 29 sept. 2011.

Cantons-de-l'Est 2011-2012

Frelighsburg, Sutton, Cowansville, Dunham, Bromont

Automne : 18 sept. 2011 ~ **Hiver :** 10 déc. 2011

QiGong de la femme : tonifier et harmoniser (date à venir)

Séminaire «Anti-âge» : ralentir le vieillissement (date à venir)

QiGong des Saisons : Janv., fév., avril, juin 2012 (dates à venir)

Cours hebdomadaires (matin et soir) :

Automne : dès le 19 sept. 2011

Hiver : de janvier à mars 2012

Printemps : de avril à juin 2012

Accessibles à tous, ces ateliers et cours permettent de s'initier ou d'approfondir sa pratique, d'être à l'écoute de ce qui est présent au cœur de soi, puis d'apprendre quelques techniques pour se soigner et prévenir. Aucun pré-requis.



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 demande.