



# QiGong : Ateliers et cours

[chi kung : maîtrise de l'énergie]

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

Respiration – Conscience – Souplesse – Énergie – Mieux-être

## ■ Ateliers ½ journée

20 septembre 2009 au Centre de yoga Sutton  
Janvier, mars 2010 (date et lieu à confirmer)

## ■ Ateliers d'une journée

17 octobre 2009 au Centre de yoga Sutton  
6 décembre 2009 au Centre de yoga Sutton  
Février, avril, juin 2010 (dates à confirmer)  
(Cowansville, Frelighsburg, Sutton)

Accessible à tous, ces ateliers 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.

## ■ Cours hebdomadaires

Automne 2009  
Du 28 sept au 2 décembre

Hiver 2010  
Du 18 janvier au 24 mars

Printemps 2010  
Du 12 avril au 16 juin

140\$ pour les 10 rencontres  
Aucun pré-requis nécessaire

Cowansville (Au Centre de soi)  
Les lundis soir  
de 19h40 à 20h55

Frelighsburg (Clinique Colibri)  
Les mardis matin  
de 7h45 à 9h

Les mercredis soir  
de 19h45 à 21h



### 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.