

RENNES

Qi Gong et Chi

Savoir conserver son énergie et se ressourcer

Formation pour les professionnels de la relation d'aide et de la santé

avec Nicole BERNARD

28 et 29 septembre 2019 à Rennes Niveau 1

Stage de pratique corporelle énergétique

Accéder à la détente et au bien être grâce aux techniques de mobilisation du Chi (position assise) et aux mouvements de Qi Gong (debout).

Equilibrer l'énergie et en intensifier la circulation dans le corps pour améliorer la vitalité du de l'intervenant.

Trouver solidité et enracinement grâce à la prise en main du Tan Tien, centre du corps.

Apprendre comment faire pour

- se ressourcer et se centrer pour une bonne qualité de présence.
- prendre soin de soi en tant que professionnel.
- se protéger de la fatigue inhérente à la relation d'aide.
- devenir plus conscient de son état physique et énergétique et repérer les signaux d'alerte.

« Le Chi, le mouvement et la posture sont des attributs fondamentaux de toutes les activités humaines y compris les activités mentales. Nous vivons dans une société qui nous pousse à négliger les merveilleuses possibilités du corps, je veux parler de nos capacités à utiliser le Chi pour nous vivifier et grandir. » Nicole Bernard

Nicole enseigne le Qi Gong, le Tai Chi et le Chi , depuis 35 ans dans de nombreux pays et forme des enseignants. Elle a mis au point ce programme pour répondre aux personnes qui, en contact quotidien avec des personnes en demande, souhaitent se renforcer mieux comprendre l'enjeu énergétique de la relation.



Horaires : samedi 10h à 13h et 14h30 à 17h30 —Dimanche 9h30 à 12h30 et 13h30 à 16h30

Tarif : 170€ le weekend (pris en charge formation continue possible : contacter Nicole au 09 51 99 22 14)

Lieu : Centre Culturel Bouddhique de Rennes ZI Sud Est 2 rue des Veyettes, 35000 Rennes

Accès par bus : ligne n°11 arrêt Pré Garel (8mn depuis la gare SNCF)

Accès via la rocade Sud : Sortie 3 ou 3a « Porte de Beaulieu » Parking gratuit à proximité.

Repas : apportez votre pique-nique.

Matériel à apporter : un tapis de sol et un coussin ou petit banc pour être confortablement assis au sol, des vêtements souples et amples, sweatshirt et tennis souples pour la pratique dehors.

Renseignements et inscription : Virginie Simard,
1 rue Jules Robert 35131 Chartres de Bretagne
vsimard70@gmail.com 06 86 21 24 09



A cœur joie

<http://www.acoerjoie.sitew.fr>



QI GONG - TAI JI QUAN
STRETCHING POSTURAL®
PARIS 32 Rue Boussingault 75013
☎ 09 51 99 22 14
www.quatrepiliers.com