

Françoise Wintenberger , coordinatrice du site www.ecole-et-relaxation.com vous propose un

STAGE D' ETE DE QI GONG

Exercices chinois de santé et mouvement spontané

avec application des exercices pour les enseignants et parents

Marseille 18 -22 Août

Paris 25 -29 Août

5 jours pour prendre votre santé en mains et retrouver la maîtrise de votre énergie

possibilité de faire de 2 ou 3 jours seulement

N'hésitez pas à me proposer d'autres villes

(stage gratuit pour vous si vous m'aidez à organiser !)

exercices de santé

-énergétique chinoise QI GONG -BUQI : système du docteur SHEN Hongxun

Pratique des exercices de santé d'auto- traitement debout et assis

- Activer les centres énergétiques du corps et la circulation du QI (ou énergie) dans le corps le long des différents canaux et méridiens d'acupuncture
- Retrouver le mouvement spontané du corps
- Eliminer l'énergie viciée (ou bin QI) et évacuer des émotions qui obstruent la libre circulation des énergies
- Pratique des sons thérapeutiques
- Observation et rectification de postures quotidiennes (pour ne plus se tenir n'importe comment devant ou l'ordi , ou pour écrire et même apprendre à se régénérer dans une file d'attente ou aux tâches ménagères !)

Utilisation spécifique des exercices dans l'éducation par des enseignants pour un public d'élèves et par les parents à la maison !

Présentation synthétique des principes de la théorie

fondamentale de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)

- le qi et sa circulation dans les 12 méridiens sur le cycle de 24h , notions de plénitude et vide du qi
- le yin et le yang
- les 5 saisons , les 5 organes ; les 5 émotions , 5 saveurs etc...;

Conseils nutritionnels et de bon sens !!!

- " yanguiser" ou "yinniser" l'organisme par l'alimentation

Stage

Le stage est organisé par Françoise Wintenberger , et en son nom

Francoise Wintenberger

Diplômée de l'institut BUQI du dr Shen Hongshun de Gand (Belgique)

Diplômée en MTC de la FLETC (France)

stagiaire des hôpitaux de Pékin

Responsable éditoriale du web magazine www.ecole-et-relaxation.com

pour l'éducation au bien-être dans les établissements scolaires

6h de cours seront données par jour , réparties entre les exercices et la théorie (nécessaire pour se reposer !!!) 10h -13h - 14 h30 -17 h 30 (par exemple)

Tarif

300 euros les 5 jours

(prix des cours , ne comprend ni hébergement ni repas)

possibilité de faire 2 ou 3 jours seulement

Autres stages proposés

stages Qi Gong spécial parents
femmes

personnel soignant
entreprises

Coordonnées

Laissez moi au moins vos coordonnées téléphoniques et ville de résidence par mail !

francoise.wberger@hotmail.fr

03 20 14 38 60

en cas d'absence 06 80 71 09 85 (Eric)

117 rue du marché

59000 LILLE

Si vous êtes intéressés par ce stage , renvoyez moi très rapidement ce bulletin d'inscription avec les renseignements suivants, afin que je vous retourne un bulletin d'inscription ferme

NOM prénom.....

adresse

.....

.....

tel fixe

portable

adresse mail

profession (éventuellement)

Bien cordialement

Françoise Wintenberger