

Nos Activités

QI-GONG

« Une pratique douce pour réguler le corps, apaiser l'esprit et soutenir les capacités naturelles d'auto-guérison »

Le Qi-Gong est un art de santé qui repose sur la notion de "Qi", l'énergie vitale, que l'on apprend à mobiliser, à faire circuler et à harmoniser.

Auto massages, Mouvements doux, Travail du souffle, Méditation.

Objectifs: apporter souplesse, renforcement et détente du corps; apaiser le mental; améliorer le fonctionnement des organes et son équilibre interne

Facile à pratiquer, le Qi Gong est accessible à tous, à tout âge de la vie et ne nécessite aucune condition particulière

SOPHROLOGIE

Une pratique pour tous, une bulle de lâcher prise et de respiration

La sophrologie est une pratique douce pour tous. Une forme de relaxation pour apprendre à gérer le stress et retrouver l'équilibre intérieur. Des exercices de respiration, des temps de visualisation guidée et techniques de pleine conscience.

Objectifs : améliorer la gestion des émotions et développer la sérénité au quotidien.

Prendre soin de ses douleurs

Améliorer son sommeil et son taux de stress ou d'anxiété.