



COURS LIVE - QI GONG THERAPEUTIQUE ET MEDITATION

Vitalité et Eveil du Potentiel

5 janvier au 31 mars 2023

En direct avec Yan et Ravi

Ce que vous allez apprendre

Méthodes anciennes pour réguler naturellement le souffle : plus de détente au niveau du corps et de l'esprit.

Mouvements et intentions associés : activer la circulation du Qi et du sang, plus d'énergie et de confiance.

Postures spéciales : sérénité et ancrage.

Nettoyage et Méditation : libérer des complexités, déverrouiller des perceptions, ouvrir la conscience et éveiller le potentiel.

Gestion globale de santé en lien avec l'Energétique Chinoise : exercices, alimentation et émotions. Des conseils spéciaux sur le drainage du foie et sur la tonification du poumon vous seront aussi donnés.

Description des cours

Zhi Neng Qi Gong - Corps et Conscience (Xing Shen Zhuang)
Méditation guidée de pleine conscience
Conseils sur la gestion de santé

Dates et horaires : 5 janvier au 31 mars (sauf 9 et 16 février), jeudi de 19h30 à 20h30,

A propos de GODARA Ravi : enseignant diplômé en CQP Qi Gong.

A propos de RIEU HE Yan : fondatrice de l'Institut La Grue Blanche, école de Formation en Qi Gong et Méditation sur Lyon.

Ateliers ouverts et accessibles à tous

Avis d'experts

11 cours de qualité exceptionnelle

60 minutes par cours

90 € pour l'ensemble du programme

[Inscription et Paiement](#), et remplissez le formulaire d'inscription. Les ateliers live se dérouleront sur le site internet du ZOOM. Les informations de connexion vous seront indiquées sur la confirmation d'inscription (générée automatiquement une fois votre inscription et paiement validées).
