

re sentir

QI GONG & MÉDITATION

Cours
COLLECTIFS
ET PERSONNALISÉS

Outils
À INTÉGRER
DANS SA VIE
QUOTIDIENNE

Horaires
FLEXIBLES

Méthodes
POUR
AMÉLIORER
SON CONFORT
DE VIE



QI GONG & MÉDITATION

PARTICULIERS • ASSOCIATIONS • MUTUELLES • ENTREPRISES

WWW.RE-SENTIR.FR

QI GONG PERSONNALISÉ



Accessible à tous, le Yang Sheng Fa Qi Gong consiste à exécuter des mouvements simples, lentement, sur une respiration naturelle.

C'est la branche corporelle de la médecine traditionnelle chinoise. Les cours collectifs sont donc personnalisés afin que chacun bénéficie de ce qui est le mieux pour lui (un bilan de santé chinois - échange confidentiel de 45 minutes - sera réalisé).

*Besoin de retrouver l'équilibre ?
De se sentir mieux ?*

Un meilleur sommeil, une bonne digestion, une bonne circulation sanguine, moins de fatigue, de stress, de maux de tête ou de dos, de rhume ou de tendinite font partie des effets positifs de ce Qi Gong personnalisé.

QU'EST CE
QUE J'AI MAL
AU DOS!



ESSAIE LE
QI GONG, VIENS
AVEC MOI!



MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



Confortablement installé, sur une chaise, un coussin ou un tapis, nous évoluerons autour de moments de méditations guidées et de temps d'échanges.

C'est une pratique laïque de méditation et une attitude que l'on peut transporter dans sa vie quotidienne.

Différentes formules sont proposées : séances découvertes, séances hebdomadaires, programme intensif, séances de soutien...

*Besoin de faire une pause ?
De vous ressourcer ?*

En se reconnectant à son corps et en portant l'attention à l'instant présent, la pleine conscience permet de retrouver habileté, justesse, bienveillance, compassion envers nous-même et les autres. Elle nous aide à développer une autre relation aux émotions, douleurs, stress...

COURS COLLECTIFS

hebdomadaires

2019 • 2020

Mardi

BREST

10h30 • Méditation

15h • Qi Gong

16h15 • Méditation

17h45 • Qi Gong

PLOUZANÉ

12h15 • Qi Gong

Mercredi

BREST

10h30 • Qi Gong

12h20 • Méditation

18h15 • Méditation

19h30 • Qi Gong

Jeudi

LESNEVEN

15h • Qi Gong

17h • Méditation

18h15 • Qi Gong

19h30 • Qi Gong

Samedi

BREST

10h • 13h

Soutien méditation : 1x/mois

10h • 13h

Programme Intensif

Méditation en 10 séances

Modifiez vos présences en fonction de vos contraintes et disponibilités.

Les cours hebdomadaires durent 1h.

Réduction via le CLAS, Amicale CHRU...

Brest : Résidence Octroi, 5 rue Sébastopol
Tramway "Octroi" / Bus ligne 3 "Octroi". Stationnement gratuit.

Lesneven : Spa "Côté Sable", 1^{er} étage,
32 avenue Fernand Le Corre.

Plouzané : IUEM, Technopole Brest Iroise, rue Dumont d'Urville.



À votre demande,
on se rapproche de vous !

Nous pouvons intervenir : à domicile, dans
votre lieu de travail, de soin, de loisirs...



DÉTAILS, TARIFS, INSCRIPTION SUR

WWW.RE-SENTIR.FR