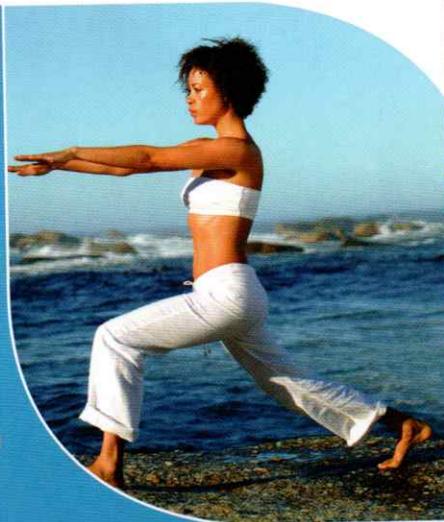


# PRATIQUES DE PSYCHOLOGIES

## 4 SÉANCES DE CONSCIENCE CORPS ET ESPRIT

### Qi Gong : la « maîtrise de l'énergie »

Grâce à un travail de souffle, cette discipline chinoise millénaire aide à la circulation des flux énergétiques. Le Qi Gong vise à réconcilier le corps et l'esprit, à recouvrer une vitalité. Les mouvements lents non violents, associés à des exercices de respiration et de concentration, permettent de relâcher les tensions qui s'accumulent. Il allie la relaxation mentale, l'assouplissement corporel et le plaisir de se mouvoir en harmonie dans l'espace.



### Yoga : « union » en sanskrit

Cette pratique asiatique n'a qu'un seul but : se libérer de la souffrance, se sentir en paix, en harmonie avec soi, son corps, son esprit, les autres, la nature, le monde, le fini, l'infini... Pour cela, les postures douces et les exercices de respiration permettent de faire du corps un allié en le renforçant, en l'assouplissant, en apprenant à en connaître les potentialités.

## LES EXPERTES QUI VOUS ACCOMPAGNERONT



**Tamara Wenisch,**  
Yoga et/ou  
Qi Gong



**Emilie Dubois,**  
Yoga



**Isabelle Parizy,**  
Qi Gong