

Qi Gong et art-thérapie évolutive®

du lundi 27 juillet au jeudi 30 juillet 2022

Animé par Nadine Brêthes, à LLORET DEC MAR en Catalogne



Le qi gong, art énergétique de santé, est une gymnastique chinoise pratiquée en conscience, dont les mouvements simples, fluides et lents accompagnés de la respiration, renforcent les défenses immunitaires et préservent la santé du corps, des émotions et de l'esprit.

Vous aborderez un nouveau Qi Gong ainsi que les mouvements de base qui apportent détente, vitalité et nettoyage des émotions négatives, vous pourrez aussi pratiquer l'auto massage ou des massages en binôme sur le visage, le dos les bras et mains.

Vous vous exprimerez ensuite à travers différents supports d'art thérapie évolutive® comme, le dessin au pastel, le collage ou l'écriture. Chaque œuvre sera transformée en conscience afin qu'elle soit le plus régénérante et élévatrice possible. Prévoir une tenue légère et confortable, des feuilles blanches format raisin, des pastels (il me s reste des boites de 24 couleurs a 5€, ainsi que le maillot de bain pour la mer).

&&&&&

