



COURS ET STAGES
DE QI GONG

L'association Fleur'essence vous propose

Samedi 5 avril 2014, de 14h à 18h

STAGE DE QI GONG DE LA FEMME

Un moment pour soi, entre femmes



Au programme :

- Qi Gong de la femme
- Méditation de la lune
- Echanges sur le féminin

Tarif : 35 euros

Lieu : MFR de Donneville (25 min de Toulouse). Covoiturage possible.

Repas partagé le midi.

Renseignements et réservation :

Véronique : 06 50 27 75 36, fleuressenceasso@gmail.com,

www.fleuressence.fr

Présentation

L'atelier Qi Gong de la femme

Le Qi Gong de la femme fait partie du Nei Yang Gong (Qi Gong pour nourrir l'intérieur) de Mme Liu Ya Fei. Il **régule le système hormonal féminin** et aide les femmes à mieux **gérer leurs émotions** au cours de leurs cycles menstruels. Il accompagne les femmes dans les étapes clef de leur féminité (puberté, avant et après la grossesse, ménopause).

Dans cet atelier, je vous guiderai dans une exploration intérieure de votre corps et de vos ressentis à travers le mouvement, la respiration et la visualisation. Cette pratique, par des automassages et ondulations, ouvre le cœur, fait circuler les énergies dans le bassin et la colonne vertébrale. Il harmonise le yin et le yang en vous. Ainsi, vous **réveillerez vos énergies féminines de l'intérieur pour rayonner et exprimer ce qu'il y a en vous**.

L'après-midi continuera avec une méditation pour se relier aux énergies lunaires, et un moment d'échange entre femmes.

Véronique Berthier, association Fleur'essence

J'enseigne le Qi Gong sur Toulouse et dans la région Midi-Pyrénées depuis 2012.

Passionnée par les arts du mouvement, je pratique la danse depuis 14 ans. Ma rencontre avec le Qi Gong a donné du sens à ma vie. **Tout mouvement devient léger, habité de présence, relié à la terre, au ciel, et aux énergies de la nature**. En développant l'écoute de mes ressentis et émotions, le Qi Gong m'offre un chemin pour mieux me connaître, mieux comprendre les autres, et retourner vers ma nature profonde.

Formée au Qi Gong et à l'énergétique chinoise à l'Institut des Hautes Etudes en arts énergétiques de Nîmes (3 ans) et à l'Académie Wang de Médecine Traditionnelle Chinoise de Toulouse, j'enrichis en continu mon parcours par des stages avec différents maîtres chinois en Qi Gong et enseignants reconnus (Liu Dong, Liu He, Zhang Ming Liang, Thierry Alibert...).