



CYCLE QI GONG ET PÉRINÉE FÉMININ

DATES :

- Vendredi 10 octobre
- Vendredi 07 novembre
- et vendredi 05 décembre de 9h à 12h.

SALLE : Centre Enjoyoga, 16 Rue de Bel air,
79000 Niort

TARIF : 140 € le cycle

DÉCOUVRIR - PRATIQUER -
ANATOMIE - CONSCIENCE

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTION :

- 06.06.72.04.66
- floremichelat@gmail.com

Qi gong & Périnée féminin

une proposition de bien-être pour toutes les femmes
quel que soit votre âge

Sur la base d'un répertoire de mouvements anatomiques et respiratoires respectueux du corps et de l'être.

Un voyage pour éveiller ou renouer avec sa sensation et la développer en conscience par un repérage sensoriel progressif des muscles concernés et ainsi détendre, assouplir et tonifier les muscles du plancher pelvien.

Le Qi gong pour dynamiser le corps, réguler l'équilibre hormonal, nourrir le mouvement et le féminin.

Un programme qui permet de développer des coordinations entre périnée, mouvements usuels et mouvements respiratoires, et peut aider à prévenir des situations à risque et d'éventuels troubles liés à cette musculature.

Avec

Flore Michelat

- formée au Mouvement anatomique de Blandine Calais Germain,
- formée au Qi gong de la femme avec Mme Liu Ya Fei (Beidaihe -Chine)
- formée à la pratique du taiji quan avec l'association Ebène.