

Bonjour vitalité!

Je prends enfin mon
bien-être en main...



Qi Gong - Réveil de l'énergie vitale

Pour tous renseignements supplémentaires au verso et sur

 www.maritta-massage.fr 

Devenir acteur de son bien-être? C'est possible par l'acquisition d'outils simples et efficaces basés sur des exercices et techniques ancestrales.

Les ateliers pratiques proposés par Maritta sont là pour que vous preniez conscience de votre capacité de créer vous-même votre propre bien-être. Le chemin de votre harmonie intérieure... il ne tient qu'à vous de vous l'approprier!

Pendant ces ateliers divers techniques vous seront proposées, basées sur le Tao de la Santé :

- Pratiques d'échauffement énergétique et de respirations pour relâcher les tensions, améliorer la qualité des tendons et des articulations.
- Postures de Qi Gong
- Le Sourire Intérieur pour mieux communiquer avec votre corps, réduire le stress et se relaxer.
- Les Six Sons de Vitalité qui permettent de maintenir vos organes dans leur forme optimum en éliminant l'excès de chaleur dû à leur activité, de les purifier de leurs toxines et de retrouver leur équilibre physique, énergétique et émotionnel.
- L'Orbite Microcosmique pour faire circuler et équilibrer l'énergie dans tout le corps.
- Automassages, l'automassage du ventre pour se faire du bien et se remettre en forme par des pratiques très simples.

Ateliers animés par Maritta Sironen,
instructrice associée, Ecole de Mantak Chia,
pour l'association Synergie Bien-Être.

Lundi de 15h à 16h15, Mercredi de 19h à 21h (4 séances/trimestre), Vendredi de 12h15 à 13h30, en alternant une séance pour tous et une séance d'approfondissement,
Samedi de 15h à 18h (4 samedis dans l'année).

Les Ateliers se déroulent à
la Maison de Quartier de l'île de Nantes
2 rue Conan-Mériadec, 44200 NANTES
escalier n°3 au dernier étage
tram 2 et 3 « Vincent Gache »

Informations et réservations au 06.83.04.71.60 et par email à maritta@sfr.fr
Pour les dates et les tarifs consulter le site internet

www.maritta-massage.fr