

Mieux vivre ses émotions avec le Qigong et l'Art-thérapie

Samedi 15 & dimanche 16 avril 2023



Accordez-vous 2 jours
pour mieux vivre vos émotions

Le Qigong et l'Art-thérapie sont deux méthodes complémentaires pour vous aider à prendre conscience de vos émotions et à « faire un pas de côté » pour retrouver la capacité de choisir, à les laisser vous traverser sans vous y attacher, à les accueillir sans vous laisser envahir.

Stage animé par Bruno Blas, professeur de Qigong diplômé d'État, et Nathalie Savigny, DU Art-thérapie Fac. Médecine Poitiers

Tél. : 06.21.78.03.01.

assoqigong86.fr



Mieux vivre ses émotions avec le Qigong et l'Art-thérapie

Samedi 15 & dimanche 16 avril 2023



Accordez-vous 2 jours
pour mieux vivre vos émotions

Le Qigong et l'Art-thérapie sont deux méthodes complémentaires pour vous aider à prendre conscience de vos émotions et à « faire un pas de côté » pour retrouver la capacité de choisir, à les laisser vous traverser sans vous y attacher, à les accueillir sans vous laisser envahir.

Stage animé par Bruno Blas, professeur de Qigong diplômé d'État, et Nathalie Savigny, DU Art-thérapie Fac. Médecine Poitiers

Tél. : 06.21.78.03.01.

assoqigong86.fr



Mieux vivre ses émotions avec le Qigong et l'Art-thérapie

L'Art-thérapie est un outil qui permet, au travers du mécanisme de création artistique, d'agir sur le stress, les blessures de la vie, et la maladie. C'est tenter d'accueillir ses émotions dans l'instant et de les vivre avec fluidité.

Le Qigong est basé sur la présence au corps et propose des techniques pour mieux réguler ses émotions dans la durée.

Le stage sera organisé de manière à proposer en alternance :

- des temps consacrés à l'Art-thérapie pour vous permettre de mieux prendre conscience des émotions qui vous animent, et pour apprendre à les observer avec plus de recul, puis à éventuellement les transformer,
- des temps de pratique du Qigong pour favoriser la conscience et la détente corporelle, vous aider à mieux vivre vos émotions par la pratique d'exercices alliant le souffle, le son, la visualisation.

Stage accessible aux débutants.

Nul besoin d'être un artiste ou un sportif accompli !

Le but n'est pas de faire beau et bien, mais de vivre pleinement une expérience porteuse d'évolution.

Programme indicatif

Art-thérapie : collages, coloriage, peinture

Qigong : déblocage articulaire, Qigong des 6 sons thérapeutiques, méditation du sourire intérieur

Lieu : complexe sportif des Roches-Prémarie (salle de danse et club house)

Horaires : 9h00 à 13h00 – 15h00 à 18h30

Tarif : 160 € (matériel fourni)

Contact et inscriptions :

Tél. : 06.21.78..03.01. contact@lecorpsconscient.com

Mieux vivre ses émotions avec le Qigong et l'Art-thérapie »

L'Art-thérapie est un outil qui permet, au travers du mécanisme de création artistique, d'agir sur le stress, les blessures de la vie, et la maladie. C'est tenter d'accueillir ses émotions dans l'instant et de les vivre avec fluidité.

Le Qigong est basé sur la présence au corps et propose des techniques pour mieux réguler ses émotions dans la durée.

Le stage sera organisé de manière à proposer en alternance :

- des temps consacrés à l'Art-thérapie pour vous permettre de mieux prendre conscience des émotions qui vous animent, et pour apprendre à les observer avec plus de recul, puis à éventuellement les transformer,
- des temps de pratique du Qigong pour favoriser la conscience et la détente corporelle, vous aider à mieux vivre vos émotions par la pratique d'exercices alliant le souffle, le son, la visualisation.

Stage accessible aux débutants.

Nul besoin d'être un artiste ou un sportif accompli !

Le but n'est pas de faire beau et bien, mais de vivre pleinement une expérience porteuse d'évolution.

Programme indicatif

Art-thérapie : collages, coloriage, peinture

Qigong : déblocage articulaire, Qigong des 6 sons thérapeutiques, méditation du sourire intérieur

Lieu : complexe sportif des Roches-Prémarie (salle de danse et club house)

Horaires : 9h00 à 13h00 – 15h00 à 18h30

Tarif : 160 € (matériel fourni)

Contact et inscriptions :

Tél. : 06.21.78..03.01. contact@lecorpsconscient.com