

# PRENDRE SOIN DE SA NUQUE



**QI-GONG POUR LA NUQUE ET LES EPAULES**  
**JEUDIS 19 ET 26 JANVIER, 9 ET 16 FEVRIER**

**ou**

**JEUDIS 20 ET 27 AVRIL, 4 ET 11 MAI**  
**18 heures**

**2 sessions de 4 dates** pour vous permettre d'apprendre des mouvements simples et faciles que vous pourrez ensuite pratiquer chez vous.

Inspiré de la méthode de Mme Liu Ya Fei, mais pas seulement, vous pourrez pratiquer des auto-massages, un enchaînement assis comprenant 11 mouvements ainsi qu'une visualisation/méditation.

Ce mini-cours est spécifiquement dédié à la **région cervico-dorsal** ainsi qu'aux **épaules**. Il peut aider à réduire les raideurs et tensions de cette région. Il est également un excellent entretien de la souplesse et de la physiologie de cette région. Il se pratique essentiellement **assis**.

Limité à **8 participants**

**Prix : Frs 100.- les 4 cours** avec un support pédagogique

**Durée : 1h30**

*En cas de pathologie de cette région, veuillez préalablement demander conseil à votre médecin.*

**Cours animé par Patricia Despond-Brand**

professeure de qi-gong diplômée IEQG

en collaboration avec Jacques Despond - physiothérapeute

**Renseignements et inscriptions** au **076 575 80 32**  
ou par email à [patricia.despond@sante-elementterre.ch](mailto:patricia.despond@sante-elementterre.ch)