

PRENDRE SOIN DE SA NUQUE



QI-GONG POUR LA NUQUE ET LES EPAULES

1 mini-session 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**.

Ce cours est proposé le mardi ou le jeudi à 18 heures. Veuillez nous consulter pour les **dates** précises.

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