

Cours de Qi Kong ou Yoga



Point d'Equilibre vous propose de découvrir lors d'un cours particulier deux méthodes de relaxation : le Qi Kong ou le Yoga . Le cours se décomposera en trois phases :

1. Une prise de conscience de son corps en étudiant avec le plus de précision possible les postures qui agissent en profondeur sur les organes, le système nerveux central, la colonne vertébrale, etc.
 2. L'apprentissage de techniques de relaxation
 3. La pratique de certaines techniques respiratoires
- Un programme complet pour savoir reproduire chez soi les bons gestes et techniques de relaxation de ces deux disciplines !



Le PASS ETHIKD'O donne droit pour 1 personne à :

- Un cours particulier de Qi Kong
- Ou un cours particulier de Yoga

L'ensemble des soins sont assurés par Jérôme Mahoudeau, diplômé en Qi Kong. Les exercices effectués lors du cours permettront de renforcer, tonifier votre corps et développer votre vitalité : votre Qi !



POINT D'EQUILIBRE

37 rue Georges Sand
37000 TOURS
06 72 85 93 14

pointdequilibre@gmail.com

Informations pratiques :

Soins sur RDV en appelant le 06 72 85 93 14