

# Qi Gong

## Séances d'accompagnement individuel

### Pleine forme et longévité grâce au Qi Gong

Un programme de 4 séances individuelles d'une heure de Qi Gong, établi sur mesure en fonction de votre situation personnelle. Pour acquérir les bases du Qi Gong à son propre rythme et pour développer forme et bien-être grâce à des exercices personnalisés.

- **Eveiller l'énergie** : se libérer des stagnations de la nuit, nourrir le dynamisme et la force de vie.
- **L'homme entre ciel et terre** : les postures justes, ancrage, verticalité, marcher relié aux forces de la nature et de l'univers.
- **Et aussi** : équilibrer le Yin et le Yang, bien respirer, développer la quiétude, apaiser le cœur et l'esprit, améliorer la mémoire, se préparer à un sommeil réparateur, quelques règles diététiques de base et méditations taoïstes.
- **Exercices spécifiques** en fonction de votre situation (dos, respiration, digestion...)

### Modalités pratiques

**P.A.F** : 50 € par séance d'une heure

**Lieu** : Rue du Luxembourg 43 b3, 6900 Marche-en-Famenne

**Prise de rendez-vous** : 084 31 29 14

**Christiane Wauthier**, Gestalt-thérapeute, formée en Réduction d'Incidents Traumatiques, Ecopsychologie et Qi Gong

[christiane.wauthier@gmail.com](mailto:christiane.wauthier@gmail.com) | [www.christianewauthier.be](http://www.christianewauthier.be)