

Témoignage de Béatrice

"J'ai commencé le qi gong il y a 2 ans.

J'ai tout de suite adopté et aimé cette activité, éprouvant le besoin de refaire les mouvements à chaque fois que je me trouvais devant des paysages magnifiques, mer, campagne ou petite montagne, envie de respirer calmement pour profiter et faire entrer toutes ces bonnes énergies en moi. Par ces mouvements et cette respiration, **je me sens beaucoup plus calme** et **relativise les agressions de la vie** pour garder ce calme tellement bénéfique.

J'ai participé à une **randonnée** organisée par Laurence dans la brume du petit matin de la **forêt de Brocéliande** et les mouvements de qi gong dans cette nature superbe ont créé un lien l'espace de 3 heures entre toutes les personnes présentes qui ne se connaissaient pas pour la plupart. Moment magique.

J'ai également participé à un **atelier de 3 heures "recharger ses batteries"** et j'ai réellement ressenti la semaine qui a suivi un regain d'énergie, une grande forme remarquée par mon entourage, moi qui suis souvent fatigable habituellement.

Laurence propose également des massages et j'ai eu la chance de me voir offrir ses 3 **massages Chi Nei Tzang**. J'ai choisi ces massages car ils permettent de libérer les émotions négatives gardées en mémoire par nos organes. Outre la grande détente que procure ces massages dans un cadre douillet accompagné de douce musique et à l'aide de "bouillotte" de plantes chaude et parfumée, **ils "libèrent " réellement tout l'abdomen** procurant **une sensation de légèreté au niveau du ventre et un fonctionnement amélioré.**

Merci à Laurence de transmettre cet enseignement qui apporte autant de bien être."

Mars 2019