



QI GONG

L'Atelier

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé
Physique et Psychique

Date	Lundi 16 décembre 2019
Lieux	Bourg-des-comptes
Heure	9h00-12h00
Thème	Hypertension Artérielle

Dans la médecine chinoise, l'HTA est surtout lié au Foie et aux Reins. L'HTA peut être causée par

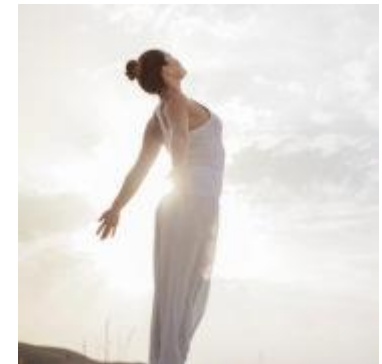
- Des facteurs émotionnels
- Un dérèglement alimentaire
- Un surmenage excessif un manque d'exercices

Dans cet atelier nous ciblerons des exercices, automassages de point énergétique de la médecine chinoise permettant de réduire la pression artérielle (*)



Essais Cliniques réalisés par l'Université de Mokpo, en République de Corée :

Les résultats indiquent que la pratique du Qi Gong a eu pour effet d'abaisser significativement la tension artérielle chez les sujets actifs. De plus, les patients du groupe qui pratiquaient le Qi Gong avaient acquis une meilleure estime d'eux-mêmes au cours de cette période et adopté une attitude plus positive quant à leur capacité à maîtriser leur tension artérielle.



(*) sous réserve d'une pratique régulière

Ouvert à TOUS



Déroulement des ATELIERS :

Mouvements selon le thème - Automassage -
Relaxation/Méditation

Accueil à partir de 8h45
Tenue souple - Thé offert à la pause



www.artsqigong.com

Sur inscription : par mail ou tél. :

contact@artsqigong.com

06.11.76.42.48.