

Différentes méthodes pour un corps conscient

Affiner sa perception du corps c'est apprendre à le bouger avec efficacité mais en le respectant.

Ainsi développer une meilleure conscience du corps permet de retrouver une amplitude et un plaisir dans le mouvement.

De ce fait, le sang et l'énergie circulent mieux, les muscles se détendent, les organes fonctionnent mieux, les toxines sont éliminées.

Il en résulte une amélioration de la santé et du bien-être.

Ensuite, il est également possible d'affiner sa perception de l'énergie pour la mobiliser intentionnellement. Cela va encore renforcer la santé.

Mais développer la conscience du corps, c'est aussi une démarche de développement personnel et spirituel donnant des moyens concrets de se réaliser.



Qi Gong :

- * Lundi 20h30 – 21h45
- * Mardi 10h30 - 11h45
- * Mercredi : 17h30 – 18h45
19h00 - 20h15
20h30 – 21h45 (conf.)
- * Jeudi 10h30 – 11h45
20h30 – 21h45
- * Formation au Qigong de santé sur 4 week-ends/an
- * Cours particuliers

Karaté-Do Energie :

- * Lundi & jeudi: 19h00 - 20h15
- * Ateliers ponctuels

Conscience du Corps :

- * Atelier « de la confrontation au jeu »
- * Stage « Développer la conscience du corps & créer des relations conscientes »
- * Stage « Conscience du corps et expression picturale »

Reiki Usui :

- * Stages de formation, ateliers

Enseignant affilié à :
Fédération EPMM Sport pour Tous
Fédération des Enseignants de Qi Gong &
Arts Energétiques



LE CORPS CONSCIENT

Vous détendre

Vous ressourcer

Préserver votre capital santé

Vous réaliser



Le Corps Conscient Eurl

Bruno Blas

Tél. : 06.21.78.03.01.

contact@lecorpsconscient.com

www.corps-energie-conscience.com

Lieu des activités : Le Clos des Rocs
76, bd des Rocs – 86000 Poitiers

N° de siret : 499 762 326 00019



QI GONG

☯ Avoir une bonne hygiène de vie

Activer le système cardiaque et respiratoire, mieux récupérer de la fatigue, entretenir son capital santé

☯ Entretenir sa forme physique

Se défouler, s'assouplir, entretenir sa tonicité musculaire, retrouver une aisance de mouvement



KARATE-DO ENERGIE



LE CORPS CONSCIENT



SOINS ENERGETIQUES



☯ Renforcer son équilibre émotionnel et mental

Se libérer du stress, cultiver la présence, la vigilance paisible, l'enracinement et le centrage

☯ Agir pour son développement personnel et spirituel

Se libérer des conditionnements, améliorer ses relations, prendre sa vie en main, se réaliser

CONSCIENCE DU CORPS

REIKI USUI

