

Stress, anxiété et troubles du sommeil

Vendredi 27 mars 2020

**Prévention et soulagement
grâce aux méthodes millénaires issues de la médecine chinoise**



LIEU : Salle polyvalente du Stade nautique
du Port Marchand, Le Mourillon

HORAIRES : de 14h00 à 16h30

PARTICIPATION par atelier : 25 € ou 20 € pour les
adhérents à l'association ASCM Qi Gong

Au cours de ces séances, accessibles à tous, les participantes et participants découvriront différents points d'acupression et différentes techniques d'auto-massage.
maximum 10 personnes

**Nous resterons dans le cadre d'une utilisation familiale ou avec des amis
comme cela est pratiqué en Chine.**

Les mains et le visage sont les parties de notre corps qui sont presque toujours découvertes ; grâce à elles, nous communiquons beaucoup ; elles sont en prise directe avec notre l'environnement tout en étant un miroir de notre état du moment.

Des informations de l'environnement nous arrivent sans cesse.
Nos tensions comme nos détentes et nos émotions s'inscrivent facilement sur notre visage et nos mains voire nos pieds.
Des zones réflexes ont été répertoriées et des points d'acupuncture.



Les auto-massage du visage, des oreilles, des mains et des pieds, stimulent ou dispersent le sang, décontracte puis tonifie les muscles et les tissus, améliore les échanges, la circulation du sang et de l'énergie dans le corps, développe un état de bien-être.

Renseignements et inscription : 06 24 05 46 25

www.ascm-qigong.com