

## Mouvement Holistique

Synthèse de Qi Gong (exercices chinois), Yoga, et automassages, la gymnastique holistique conçue par Christophe LABIGNE) vise à régulariser les mouvements de l'énergie vitale dans l'ensemble du corps. C'est une pratique de bien être qui possède une réelle efficacité pour prévenir et résoudre de nombreux problèmes de santé.

Les mouvements du Qi Gong, fluides et spontanés, restaurent le dynamisme vital. Les exercices de yoga et de stretching dégagent les obstructions enracinées dans le corps. Les automassages des muscles, des points d'acupuncture et des organes rééquilibrent les fonctions physiques et psychiques.

### Objectifs :

- Intégrer une technique d'harmonisation psycho-corporelle globale efficace
- Etre en mesure de retransmettre les techniques apprises dans des ateliers collectifs ou individuels
- Comprendre les actions des pratiques enseignées sur la santé du corps et de l'esprit
- Intégrer les bases fondamentales de l'énergétique chinoise : Yin Yang, Energie, méridiens

### Contenus :

- Pratiques d'exercices dynamiques de Qi Gong, d'automassages et de stretching
- Pratiques d'amélioration des fonctions pulmonaires, cardiaques, digestives, gynécologiques, et urinaires
- Pratiques d'apaisement et de sérénité
- Exercices d'amélioration de la mobilité articulaire et d'assouplissement
- Explications des effets des exercices sur la santé et le bien être

Formateur : Christophe LABIGNE

DATES : module de 3 x 3j (cf.calendrier) TARIF : 300 Euros par module de 3 jours