

Programme

La méthode des 4 Saisons, créée par la Dre Héléna ZHANG, est une approche originale pour la santé de la Femme.

Voici ce qu'elle en dit:

...« *C'est une méthode de médecine traditionnelle chinoise qui permet d'enrichir et de renforcer la santé **physique, émotionnelle** et **spirituelle** d'une personne au cours des différents changements de sa vie* ».....

Docteure Héléna ZHANG goldenseedgoldentree.com

Ce stage est dédié aux femmes mais également aux hommes afin que l'énergie spécifique de chacun s'enrichisse dans un équilibre subtil

Pour ce stage: la Dre Héléna ZHANG enseignera, dans une approche inédite en France, sa Méthode des 4 Saisons de la Femme, avec entre autre:

le Qi Gong de la Saison de l'Automne, travail spécifique de la relation Poumon/Rein en privilégiant la respiration abdominale. Forme joyeuse, élégante et subtile comportant à la fois des postures très précises et des mouvements plus libres

et **la Méditation de Mindfulness**, basée sur le ressenti de ce que l'on est en train de vivre à travers nos sens, nos pensées ou nos émotions, elle entraîne un état de conscience qui, selon les recherches récentes, agit sur la structure physique du cerveau

LIEU: **Dojo « Voies des Hommes »**
8 rue Claude Gonin - 31400 TOULOUSE

accès: - Périphérique extérieur: sortie 18
 - Périphérique intérieur: sortie 20
 - Transport en commun: navette de l'aéroport à la gare Matabiau puis bus ligne 22 jusqu'à Gonin terminus
 - depuis la gare Matabiau: bus ligne 22
 - Métro ligne B et navette 108

HORAIRES: Vendredi: 10h - 13h et 15h - 18h
 Samedi: 09h30 - 12h30 et 14h30 - 17h30
 Dimanche: 09h - 12h et 14h - 17h

prévoir d'arriver 20 à 30' avant pour installations et formalités

TARIF: 260 €

HEBERGEMENT: Nombreux hôtels à proximité vers la Cité de l'Espace (une dizaine de minutes à pied)

REPAS: Plusieurs restaurants à proximité
Possibilité de réserver de sympathiques paniers repas à midi, préparés par Nathalie de « Toquez chez Nat » au tarif de 13€ le panier pour le vendredi et le dimanche
à préciser à l'inscription

RENSEIGNEMENTS:

Nicole P 06 10 49 59 70 - Association Etoile Bleue
npasturel@free.fr

Nicole S 06 12 24 65 57 - Association Ciel Terre
scheffer.nicole@icloud.com

Evelyne D 06 71 91 17 34 - Association Spirale
associationspirale81@gmail.com