QI GONG et TAI CHI

Ces deux disciplines vous offrent de nombreux bienfaits pour votre bien-être physique et mental. Elles vous guident vers une meilleure conscience corporelle, améliorant équilibre, souplesse, fluidité, concentration, et mémoire. Libérez le stress, renforcez votre système immunitaire, et cultivez l'harmonie intérieure avec le Qi Gong et le Tai Chi. Rejoignez-nous pour une pratique qui enrichit votre vie au quotidien.

Le Qi Gong

Art énergétique chinois, il cultive l'énergie vitale, et vous guide à travers des mouvements lents et fluides, associés à une respiration profonde, pour favoriser la détente, la vitalité et l'équilibre.

Le Tai Chi

Art martial interne chinois, il développe la puissance et l'enracinement. Améliorez votre posture et libérez votre esprit à travers des mouvements lents, souples et fluides, symbolisant attaques et esquives.

A PROPOS DE ART DU MIEUX-ETRE

Entreprise Individuelle créée par Adeline VIVIANT
enseignante certifiée depuis plus de 15 ans,
diplômée de la Formation Professionnelle de
Qi Gong de l'Ecole Tao dirigée par Thierry Alibert.
2eme Dan FFKDA
3ème degré école TAO

CONTACT

Pour plus de détails sur les cours et stages,
vous pouvez consulter le site internet
ou me contacter.

www.artdumieuxetre.fr
06 58 13 36 54
contact@artdumieuxetre.fr
@ame.artdumieuxetre

ART DU MIEUX-ETRE

QI GONG - TAI CHI CHUAN

Devenez acteur de votre mieux-être
avec les cours de Qi Gong et Tai Chi
pour particuliers et entreprises
de Art du Mieux-Etre.

Harmoniser
le corps,
la respiration
et l'Esprit

COURS COLLECTIFS

Pour découvrir et approfondir des Qi gong martiaux, énergétiques, posturaux, et des enchaînements de Tai Chi (formes Chen et Yang) à mains nues ou avec armes.
Je vous propose des séances pour harmoniser votre physique et votre mental et devenir acteur de votre mieux-être.
Rejoignez-nous pour une aventure alliant équilibre, énergie, et maîtrise de soi.

STAGES

Pour perfectionner votre pratique ou découvrir ces disciplines je vous propose des stages sur des thèmes précis tout au long de l'année.
Pour une expérience plus personnalisée, optez pour des stages sur mesure, adaptés à vos envies et besoins spécifiques.
Que vous soyez particulier, association, ou entreprise, contactez-moi pour plus d'informations et demandes de devis.

COURS EN ENTREPRISES

Pour un mieux-être au travail je vous propose des cours sur mesure qui favorisent la détente, améliorent la concentration, la gestion du stress tout en combattant la sédentarité.
Ces pratiques renforcent les relations et la cohésion d'équipe.
Offrez à vos collaborateurs un moment privilégié au cœur de leur environnement professionnel.