



QI-GONG

Programme Video Qi-Gong : En pleine conscience

Une approche innovante « Corps-Esprit » pour prendre soin de notre santé mentale de façon progressive. Un programme, qui invite les collègues à prendre rendez-vous avec soi-même, en pleine conscience, à leur propre bureau. Des vidéos de 10 minutes, pré-enregistrées et ciblées exclusivement à votre équipe, guident les participants à une gymnastique douce, des respirations profondes pour désamorcer le stress, visualiser le succès, promouvoir l'équilibre psychosomatique et la guérison personnelle, assouplir la structure musculo-squelettique corps et maximiser les fonctions de l'organisme. Cet ancien art chinois est le fondement de la maîtrise de « l'énergie vitale » qui permet un meilleur état d'esprit et le renforcement du système immunitaire. Il n'est pas nécessaire de changer de tenue vestimentaire.