Tao KARIN DECOPPET Sérénité

AGRÉÉE ASCA ET RME

RÉFLEXOLOGIE | FLEURS DE BACH | MASSAGE DU DOS BREUSS | CHI NEI TSANG | COURS DE QI GONG

MASSAGE DU DOS BREUSS: MON FAVORI!

Ce massage millénaire d'origine derviche se pratique avec de l'huile de millepertuis. Grâce à des mouvements lents, doux et répétitifs le long de la colonne vertébrale les muscles se détendent, le système nerveux s'équilibre, ancrage et alignement sont renforcés.

CHI NEI TSANG

Au printemps, le Chi Nei Tsang, massage abdominal taoïste, nous aide à détoxifier et équilibrer notre foie ainsi que tous nos organes autant au niveau physique qu'émotionnel.



RÉFLEXOLOGIE

Tous nos organes, glandes et parties du corps sont représentés sur nos pieds, mains et oreilles. En massant les zones réflexes, les forces d'auto-guérison du corps sont stimulées. Le corps peut ainsi se rééquilibrer et maintenir ou retrouver la santé.

FLEURS DE BACH

Les 38 essences florales du Dr. Bach nous aident à retrouver notre équilibre en harmonisant nos émotions. Elles nous remettent en contact avec notre véritable essence. Les fleurs se combinent entre elles pour donner naissance à des mélanges personnalisés.

QI GONG THÉRAPEUTIQUE

Prendre conscience de nos schémas à l'origine de nos tensions, stress, mal-être et émotions (colère, angoisses, tristesse etc.) pour les transformer, fluidifier et augmenter l'énergie vitale et améliorer l'immunité, voici ce que le Qi Gong Thérapeutique peut nous apporter.

COURS DE QI GONG

Art millénaire de santé, le Qi Gong est une pratique corporelle énergétique adaptée à tous les âges. Par des mouvements lents, des marches, des postures statiques, des méditations et des sons nous apprenons à mieux nous connaître et à prendre soin de nous à tous les niveaux. Tout en fluidifiant et augmentant l'énergie vitale, les exercices nous reconnectent à la nature, à la terre, au ciel.

Voici un EXERCICE DE QI GONG POUR LE FOIE tiré de la pratique des « 6 sons de guérison » selon Me Mantak Chia, Universal Healing Tao : cette pratique nous enseigne comment être en relation avec nos émotions au quotidien, les accueillir et en prendre la responsabilité, puis les transformer grâce à des sons et des couleurs.

POSTURE POUR LE FOIE:

Élément : bois Couleur : vert Son : Ch / Chuuuu

Émotion : colère, frustration, culpabilité Qualité : générosité, bonté, vision claire

Saison : printemps

Connexion : l'énergie du bois, les arbres et forêts - Jupiter

Pour plus d'informations sur les cours et ateliers, n'hésitez pas à me contacter. Je me réjouis de vous faire découvrir ces belles pratiques.

COURS ET ATELIERS DE QI GONG

COURS HEBDOMADAIRES

- Lundi de 19h à 20h par Zoom
- Mercredi de 12h15 à 13h15
 au Shanti Club, 28 Rue des Grottes, Genève
- Jeudi 8h30 à 9h45 en extérieur, reprise début avril

ATELIERS

- 1er mai 2022 au Shanti Club de 13h30 à 17h30 : Qi Gong, Yoga, Développement Personnel avec Joëlle et Karin
- Ponctuellement : ateliers découverte, automassage, 6 sons de guérison, pratiques pour les femmes