

S'inscrire avant le 28 février 2017, en précisant vos noms, prénoms, téléphone, date de naissance, email, en joignant un chèque de 50€ au nom de :

Catherine Aviel  
Chemin de St Pierre  
13330 Pélissanne



Catherine Aviel  
Consultante en Travail Corporel,  
propose tout au long de l'année, des  
cours et ateliers alliant différents  
outils, comme le Qi Gong, la PNL, la  
méditation, et diverses techniques  
énergétiques, pour harmoniser le  
Corps et l'Esprit et générer du  
Mieux-être.

Tél 06 80 67 52 78  
[catherineaviel@hotmail.com](mailto:catherineaviel@hotmail.com)  
[destination-mieuxetre.simdif.com](http://destination-mieuxetre.simdif.com)

Le coût du week end est de 150€

Les repas pourront être pris au  
restaurant du coin.....

## QI GONG ET ÉMOTIONS



4 & 5 mars 2017

De 9h à 18h

26 Avenue Frédéric Mistral

La Gare

13330 Pélissanne

# RESPONSABLE DE NOTRE MIEUX-ÊTRE

Les chinois ont, depuis des millénaires, intégrés dans leur compréhension du corps, les émotions comme causes de maladie, en les considérant comme des stagnations ou blocages d'énergie, il nous appartient de libérer ces énergies pour retrouver plus de liberté émotionnelle.

Ce chemin vers la transformation de nos émotions est un apprentissage nécessaire à notre santé, il nous permet de retrouver du mieux-être et facilite ainsi nos relations.

Durant ce stage, nous allons :

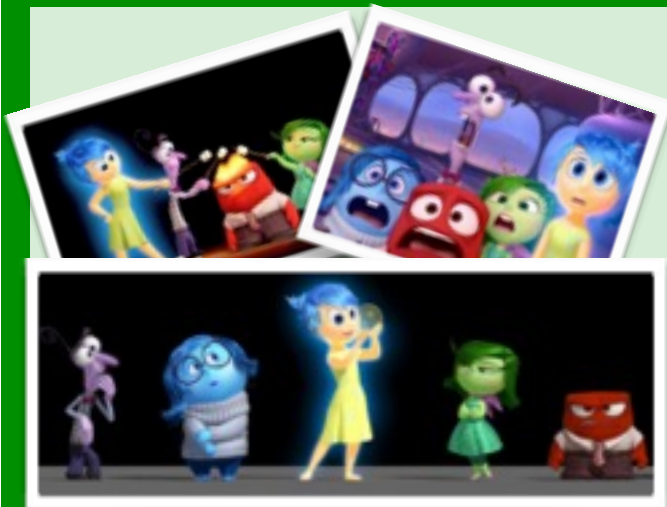
- \* **Jouer** des différentes émotions pour les **repérer** en nous et **se laisser toucher** par elles, grâce au « tirage émotionnel » et aux « mises en corps ».
- \* **Découvrir** et **pratiquer** les outils nécessaires pour générer leur transformation.

Pour cela nous utiliserons :

- Les mouvements de Qi Gong
- Les sons thérapeutiques
- L' E.F.T.
- Les déblayages avec les « Bars » d'Access Consciousness
- Les codes d'activation

\* **Célébrer** ces acquisitions grâce à la méditation.

\* **Partager** le meilleur de Soi.



Les émotions sont une mise en mouvement ( du latin motio =mouvement ), elles sont un appel de notre être à plus de clarté et d'ouverture, elles conditionnent nos états internes, par le biais des hormones qu'elles génèrent.

Nous en sommes responsables, même s'il nous semble souvent que c'est l'extérieur qui les provoque. Elles « collent » à notre corps physique et nous les promenons souvent à notre insu. Elles polluent ou encensent ceux qui nous côtoient, suivant qu'elles soient agréables ou désagréables. Il nous revient de les accueillir, et de les transformer si notre ressenti n'est pas confortable, car elles altèrent la santé de nos organes, jusqu'à créer des maladies.

