

## Cours de mise en forme en douceur

« Un esprit sain dans un corps sain »



**Consolider entraînement et méditation pour retrouver votre force et votre vitalité!**

**Dans le but d'optimiser votre santé, je vous propose une série de postures et d'exercices inspirés de diverses techniques d'entraînement de renforcement, de souplesse et de méditation en mouvement ( Yoga, Pilates, Qi gong shibashi thérapeutique).**

Le **Qi gong** permet de faire circuler l'énergie vitale en nous afin d'assurer le bon fonctionnement de nos organes et des différents systèmes de notre corps. Plusieurs études démontrent l'incroyable pouvoir que cette technique apporte en reconstituant nos fonctions immunitaires. Découvrez les ses 18 mouvements d'auto guérison.

Venez participer à la porte ouverte à la salle Pierre Patrie (212) au 432, av. Saint-Charles, Vaudreuil-Dorion, le **samedi 13 août 2016 à 13h30.**

Svp, confirmez votre présence au 450-763-1819 ou par courriel au [edith.chamberland@hotmail.com](mailto:edith.chamberland@hotmail.com).

Vous pourrez vous inscrire au cours de mise en forme en douceur, pour la session automne 2016. Les séances se dérouleront les jeudis du 8 septembre au 24 novembre, de 17h30 à 18h30 ou de 18h30 à 19h30.

Au plaisir de profiter de l'instant présent en votre compagnie,

**Edith Chamberland, entraîneuse certifiée**

**[edith.chamberland@hotmail.com](mailto:edith.chamberland@hotmail.com)**

**450-763-1819**