



QI GONG art de santé

POUR LES ENFANTS ATTEINTS DU CANCER,
POUR LEURS FRÈRES ET SŒURS,
POUR LEURS PARENTS



Dans les groupes d'enfants ou de parents-enfants, c'est avant tout par le jeu, par des relaxations et des automassages que les différents axes du qi gong sont abordés.

Dans les groupes de parents, les pratiques sont plus intériorisées : respirations, relaxations, mouvements lents, automassages et méditation.

Ces rencontres sont construites **sur mesure**, selon les besoins exprimés par les participants-es. Le groupe est constitué soit des membres d'une seule famille (fratrie, parent-enfant, etc...) soit de 1 à 6 parents se regroupant par affinité.

Enfants et adultes repartiront avec quelques **outils** qu'ils pourront facilement utiliser de manière autonome, pour leur mieux-être.

Pratiquer le qi gong pour :

- faire le vide dans sa tête et le plein dans son cœur.
- prendre soin de soi physiquement, émotionnellement et psychiquement.



Peggy Déjardin, enseignante de qi gong, acupunctrice

www.lagrandegentiane.ch