

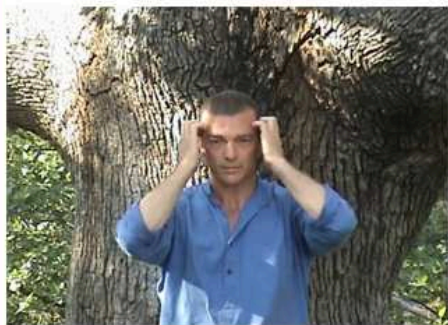
Pratique de Préparation échauffement

Les automassages et les mouvements décrits dans ce DVD ont pour but de préparer le corps et l'esprit à la pratique du Qi Gong. Ils peuvent représenter par eux-mêmes une pratique de Qi Gong à part entière. De façon partielle ou complète, ils pourront être pratiqués quotidiennement.

Les automassages, par la stimulation de zones spécifiques, permettront d'aborder un lâcher-prise et l'éveil du corps.

Les étirements travailleront sur toute la hauteur du corps et apporteront souplesse et tonification musculaire.

les exercices sur les cervicales remettront peu à peu de la mobilité dans une région souvent tendue.



démonstration : Jean Michel Pratesi

Il est possible qu'un lecteur DVD de salon ancien ne puisse pas lire ce DVD, la lecture sur PC sera elle, toujours possible.

contact:
www.atelierdesoi.fr

www.atelierdesoi.fr

Pratique de préparation

L'Atelier de Soi

Association 1901



Pratique de préparation échauffement

www.atelierdesoi.fr