

Atelier Accompagner la ménopause avec le Qi Gong et la Médecine Traditionnelle Chinoise

dirigé par : Sabine Lewkowicz

Diplômée en TaiChi QiGong Yoga Chinois et de
la FFEPM, de la méthode de QiGong de
Dct.Yayama...

Coach en équilibre de vie, nutrithérapeute



Atelier organisé par
 FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS



SAKURA

桜
武
芸
塾

Accompagner la ménopause avec le Qi Gong et les notions de Médecine Traditionnelle Chinoise

Le 12 octobre 2024

Objectif : Découvrir les modifications des équi-
libres énergétiques de la femme lors de la mé-
nopause selon les principes de la Médecine Tra-
ditionnelle Chinoise

Accompagner les désagréments et évolutions
avec des exercices de QiGong et des adaptations
alimentaires basées sur la diétothérapie chi-
noise, avec les apports de la nutrithérapie et
conseils en hygiène de vie.

Méthode : Apports théoriques et exercices
pratiques de QiGong et automassages, et
partage d'expériences, pause dégustation,
remise de fiche synthétique.

*Ces ateliers sont ouverts à toute femme concernée
adhérente à l'association Sakura l'art du mouvement,
ou titulaire d'une licence Sports pour Tous active.*

A la Maison des Sociétés
A Cranves-Sales

Horaires 14h15 à 18h00
Arrivée à partir de 14h00
[Pensez au covoiturage](#)

Réservation Accompagner la ménopause avec le Qi Gong et la MTC

Nom :

Prénom :

Téléphone :

E-mail :

Licence SPT N° :

Tarif : 30€/ atelier non adhérente Sakura
25€/ adhérente

*Pour des raisons d'organisation,
le nombre de places étant limité, le
règlement sera effectué avant chaque
atelier. **Merci de communiquer au
plus tôt votre intention d'inscription
par mail à
sabine.sakura74@orange.fr.***



Santé
Equilibre
Harmonie

Tél : 06 61 80 69 02
sabine.sakura74@orange.fr
www.ecolesakura.com

