

Le mouvement de guérison – Taï Chi Chuan, Yin & Kundalini Yoga, Les Mudras

Document *exemplaire Page 1/1
Auteur PSI Center – Affiliation à la Fédération Suisse des psychologues (FSP)
Tél : +41(0)774963871
Ruelle de la Banque 7 – 2502 Biel/Bienne – Switzerland
Facturation 120 CHF pour 4 heures
Prestation Mouvement de guérison

Activité

Le mouvement de guérison est une activité de prise de conscience des possibilités de bien-être voire de guérison grâce au mouvement. Des connaissances de médecine chinoise (points d'acupuncture ou d'acupressure) incluant des mouvements de taï chi chuan mais aussi des postures statiques et dynamiques au sol telles que proposées par le Yin Yoga et le Yoga Kundalini. Les mudras indiens seront aussi présentés et utilisés afin d'apporter des connaissances et surtout, de l'expérimentation aux participants.

La visée finale et ultime de cette activité est le **mouvement libre**, seul ou à plusieurs, dans le contact avec Soi et avec l'Autre. Grâce au son et à la musique, le mouvement permet une grande ouverture vers une connaissance de Soi et un bien-être physique et psychologique. La **catharsis** qui représente la libération de l'émotion par l'expression du corps représente la pierre angulaire du mouvement libre.

Date	Tarif	Code	Montant
. . .	FIXE	MOUVEMENT DE GUERISON Activité	30.00

Montant général : 30 CHF



Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen
Fédération Suisse des Psychologues
Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi



PSI CENTER