



amaterasu

« Harmoniser le feu du cœur, se reconnecter à la paix intérieure »

Samedi 11 juin 2022 de 9h30 à 12h30 au collège de Plan à Vevey



9h30 MLC© Délier le corps, le
rendre disponible

Libérer les tensions musculaires avec des balles mousses, de tennis ou un bâton et se mettre à l'écoute de son feu intérieur. Allongé au sol, ces mouvements, doux et profonds reconnectent à notre moi profond, notre essence.



11h00 Qi Gong Mobiliser le corps
et l'énergie du cœur

La pratique du Qi Gong associe le geste à la respiration. Dans cette matinée, nous explorerons un enchaînement lié à l'énergie du cœur, en vue d'harmoniser l'âme et les émotions et de retrouver paix intérieure et clarté de l'esprit.

Infos pratiques : Carine Le Clerc 079/353.65.81 ou par mail

AMATERASU Association

Carine Le Clerc: +41 (0)79 353 65 81 | Vincent Le Clerc: +41 (0)76 561 75 23
amaterasuvevey@gmail.com | www.amaterasu-asso.ch



amaterasu

Info pratiques

Animé par : Carine Le Clerc enseignante de MLC© et de Qi Gong

Lieu : collège de Plan, rue des Moulins 37, 1800 Vevey

Participation : fr. 75.- à régler d'ici au 3.06.2022

Association Amaterasu, rue de l'Hôtel de Ville 2,
1800 Vevey

CCP 10-759127-7 IBAN CH22 0900 0000 1075 9127 7

A emporter : - chaussettes
- 1 linge pour recouvrir le tapis de sol

Inscription : au 079/353.65.81 Carine
ou par mail amaterasuvevey@gmail.com

Au plaisir de partager ces pratiques avec vous !