

Les lundis
18h à 21h

Cours de Tai Chi, Qi Gong et Méditation

Sabrina Alberti

Psychologue, physiothérapeute, instructrice MBCT, maître d'enseignement à la HES-SO Valais, filière physiothérapie. Elle approfondit depuis presque 30 ans l'approche holistique de l'être humain, notamment par le travail sur la respiration et sur le lien fondamental corps-esprit. Elle enseigne notamment la Pleine Conscience aux étudiants HES et aux professionnels de la santé et applique les techniques psychocorporelles en consultation psychologique privée.

Ouvert à tous

L'enseignement sera un partage de la pratique reçue depuis presque 30 ans, sur la base des Enseignements de Tew Bunnag.



Tew Bunnag, 2017

Cours hebdomadaire pour tous, débutant et intéressé.

Lieu :

Institut Ananda

Rue Centrale 8

1964 Conthey

- Éveil du corps Automassage
- Pratique Qi Gong et Tai chi
- Pleine Présence Méditation

Possibilité de participer à une ou deux sections ou à toute la durée du cours, de manière régulière ou ponctuelle.

Tarif : 35.- par soirée

Inscription souhaitée



Atelier Psychocorporel

Sabrina Alberti
Rue de la Cotsette 2
1950 Sion

079 679 99 36
sabrina@psychocorporel.net
www.psychocorporel.net