

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.

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

*Lieu :*  
**Institut Ananda**  
**Rue Centrale 8**  
**1964 Conthey**

---

*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