

La Mélodie de l'Âme



Le Jong - Yoga Tibétain



Pour Qui ?

Toutes Personnes

Jeunes ou Âgées

Debout ou Assis

Quoi ?

Mouvements Lents

+ *Respiration Spécifique*

= *Massage de la Colonne Vertébrale*

(Gardienne de notre bien-être)

Une Vrai Méditation en Mouvements



A DÉCOUVRIR

A RESSENTIR

ET A ADOPTER

Le Lu Jong et ses Bienfaits sur la Santé



Bienfaits PHYSIQUES :

*Améliore et Maintien la Santé
Renforce le Système Immunitaire
Augmentation de l'Endurance
Accroissement de la Force*

Bienfaits MENTAUX :

*Équilibre et Calme l'Esprit
Libère les Émotions Négatives
Permet de Créer un Équilibre Émotionnel*

Bienfaits ÉNERGÉTIQUES :

*Par le Contrôle du Souffle avec la Libération des
canaux ce qui permet d'avoir un Mental Clair*



Pratique : *Coach à Domicile
En Groupe ou Individuel
Séance découverte offerte
Inscription toute l'Année*

Véronique Gros

Professeuse Certifiée du
Centre Médical bouddhiste
Nangten Menlang

verogros@gmail.com

06.73.78.84.88

