

Qi gong & Conte, Communication cœur à cœur avec les dauphins

En immersion dans la Baie de Sataya, je vous propose de nous nourrir de sa beauté, de sa puissance, en douceur.

Nous apprendrons les bases d'une écologie énergétique personnelle. Comment s'équilibrer avec la merveilleuse énergie de la mer, du soleil, des étoiles. Aller à la rencontre des dauphins dans les dispositions les plus favorables à la rencontre. Comment s'intégrer en douceur dans leurs siestes méditatives... Susciter le jeu lorsqu'ils sont curieux de nous rencontrer.

La pratique quotidienne du Qi Gong à travers de petits exercices simples facilitent une décontraction profonde et durable. Associé à des jeux, des pratiques d'éveil et de créativité nous nous régénérons spontanément. L'équilibre et le bien être se déploient naturellement avec 3 clés de santé : connexion au cœur de soi, créativité, énergie !

- Préparation physique en douceur, éveil énergétique juste après l'aube pour ceux qui le souhaite.
- Un temps d'Atelier en fin de journée entre 17h et 19h pour pratiquer ces 3 clés de santé.
- Découverte au fil des activités et en soirée de la sagesse des baleines, de la joie des dauphins. A travers des récits de vie, des mythes fondateurs qui nous touchent et illustrent cette mystérieuse parenté de cœur et de conscience avec ces gardiens des océans...



Nathalie Krajcik est professeur de Qi Gong sibérien, membre de la FIAES, artiste et Art thérapeute, éveilleuse de rêves au service de l'Equilibre et de l'Harmonie