

## Atelier Accompagner la ménopause avec le Qi Gong et la Médecine Traditionnelle Chinoise

dirigé par : Sabine Lewkowicz

Diplômée en TaiChi QiGong Yoga Chinois et de  
la FFEPM, de la méthode de QiGong de  
Dct.Yayama...  
Coach en équilibre de vie, nutrithérapeute



Atelier organisé par  
 FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS



SAKURA

桜  
武  
芸  
塾

## Accompagner la ménopause avec le Qi Gong et les notions de Médecine Traditionnelle Chinoise

Le 25 mai 2024

**Objectif :** Découvrir les modifications des équi-  
libres énergétiques de la femme lors de la mé-  
nopause selon les principes de la Médecine Tra-  
ditionnelle Chinoise

Accompagner les désagréments et évolutions  
avec des exercices de QiGong et des adaptations  
alimentaires basées sur la diétothérapie chi-  
noise, avec les apports de la nutrithérapie et  
conseils en hygiène de vie.

**Méthode :** Apports théoriques et exercices  
pratiques de QiGong et automassages, et  
partage d'expériences, pause dégustation,  
remise de fiche synthétique.

*Ces ateliers sont ouverts à toute femme concernée  
adhérente à l'association Sakura l'art du mouvement,  
ou titulaire d'une licence Sports pour Tous active.*

A la salle Emouvance  
CR dit des Chevalliers  
74800 La Chapelle Rambaud  
Découvrir le lieu :  
<https://emouvance.com/>

Horaires 14h15 à 18h00  
Arrivée à partir de 14h00  
[Pensez au covoiturage](#)

## Réservation Accompagner la ménopause avec le Qi Gong et la MTC

Nom : .....

Prénom : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Licence SPT N° : .....

Tarif : 35€/ atelier non adhérente Sakura  
30€/ adhérente

*Pour des raisons d'organisation,  
le nombre de places étant limité, le  
règlement sera effectué avant chaque  
atelier. **Merci de communiquer au  
plus tôt votre intention d'inscription  
par mail à  
[sabine.sakura74@orange.fr](mailto:sabine.sakura74@orange.fr).***



Santé  
Equilibre  
Harmonie

Tél : 06 61 80 69 02  
[sabine.sakura74@orange.fr](mailto:sabine.sakura74@orange.fr)  
[www.ecolesakura.com](http://www.ecolesakura.com)

