

MTB_TMW.pdf MTB_TMW – Les Mouvements Tai Chi du Bien-être

La conscience par les mouvements



Vos avantages

- Réveille la Conscience par le mouvement
- Calme les pensées agitées
- Aide à retrouver son centre et sa stabilité lors des défis du quotidien
- Soutient la réhabilitation post opératoire
- Aide les patients après un AVC
- Soulage en cas de syndrome post-traumatique
- Augmente l'énergie et diminue les tensions au travail (et ailleurs!)
- Aide à retrouver son équilibre physique, mental et émotionnel

MTB_TMW, les Mouvements Tai Chi pour le Bien-être, représentent le fruit de 35 années d'enseignement du Tai chi par Richard Farmer au Royaume-Uni. Il a distillé l'essence de ses enseignements pour les personnes de tout âge et de tout état physique. Les seize mouvements se font debout ou assis, en tant que pratique quotidienne de bien-être ou pour augmenter son état de conscience. Un mouvement prend quelques secondes, la séquence entière cinq minutes. La pratique assidue vous amène dans la présence, augmente votre résilience et fait ressortir votre noblesse.

J'enseigne la séquence complète de MTB_TMW en quatre séances de deux heures sur quatre semaines ou en cours compacte de deux jours.

Dates for 2016	Lausanne region, Switzerland	290 CHF (Arrhes 100 CHF)
Lundi 18h-20h	28 Mars, 4, 11 et 18 Avril	Spécial Nouvel An 31.12.2015 – 3.1.2016 4x 15h – 17h
Mercredi 18h-20h	18 & 25 Mai, 8 & 15 Juin	
Sa & Di 10h- 17h	23 et 24 Juillet	

**Je me déplace volontiers si vous avez un groupe de participants.
Possibilité d'organiser ce cours sur 2 journées entières.**

Claudine Marchand

Enseignante certifiée de MTB_TMW
+41.21.351.4230
cmarchand@worldcom.ch

Coaching de Vie, Thérapies et Séminaires
www.claudinemarchand.net

*Quand le cœur s'emballe
Encore un boulot, je pensais.
Et puis les mouvements m'ont
prise par le Coeur et m'ont fait
danser avec eux. JB*

*Ma Posture crée la violence
Je viens de comprendre comment
mon attitude et ma posture physique
ont pu faire surgir la violence dans
mon ex-mari. JoS*

*Le point de silence
Pour la première fois, j'ai ressenti
le point d'immuabilité en alignement
et connecté à la Source. C'était en
faisant un des mouvements MTB. SGA*

*Sommeil serein
A chaque fois que je me réveille la nuit,
les mouvements MTB m'aident
retrouver mon sommeil avec sérénité. EA*