



3 THEMES AUX CHOIX (1 THÈME = 1 JOUR) TRONC COMMUN: LE TAICHI

CHI QONG DES ANIMAUX : LE DÉVELOPPEMENT DES FORCES INTERNES

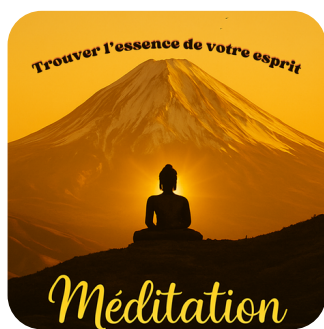
EXPLOREZ LES VERTUS DES 5 ANIMAUX À TRAVERS LA COHÉSION DE GROUPE,
PARTAGE

DOMPTEZ VOTRE DRAGON INTÉRIEUR

CONNAIS-TOI TOI-MÊME, AUTO-MASSAGE, BIEN-ÊTRE POSTURAL

AU COEUR DES MONTAGNES TIBÉTAINES

OUVERTURE SUR LE MONDE, DANS LA PEAU D'UN MOINE, SE NOURRIR DE
L'INTÉRIEUR





Sociétés QI MASTER MIND et
Quintessence MTC
07 49 65 98 30
contact@quintessencemtc.com

MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL
ET PERSONNEL

Découvrez les Bénéfices du
TaiChi
avec Quintessence MTC



Transformez votre bien-être grâce au TaiChi, des pratiques ancestrales qui harmonise le corps et l'esprit.

Sous la guidance experte de Delphin et Mélodie Vidal, Professeurs de Taichi, Chi Qong et Méditation et spécialistes en Buqi Tuina (thérapie issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise), découvrez comment nos stages peuvent améliorer votre qualité de vie de manière significative :





Sociétés QI MASTER MIND et
Quintessence MTC
07 49 65 98 30
contact@quintessencemtc.com

MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL
ET PERSONNEL

Renforcez Votre Santé Physique et Mentale



- Amélioration de la Flexibilité et de l'Équilibre : Les mouvements doux et fluides du TaiChi augmentent la flexibilité musculaire et articulaire, favorisant un meilleur équilibre et une posture correcte.
- Réduction du Stress et de l'Anxiété : Les techniques de respiration et de méditation intégrées dans nos séances aident à calmer l'esprit, réduisant ainsi le stress et l'anxiété.
- Augmentation de l'Énergie Vitale : Le TaiChi et le Qi Qong stimule la circulation de l'énergie (Chi) dans le corps, procurant une sensation de vitalité et de bien-être accru.
- Exercices de Souplesse : Développement de la flexibilité physique et mentale à travers des mouvements inspirés des animaux.





Sociétés QI MASTER MIND et
Quintessence MTC
07 49 65 98 30
contact@quintessencemtc.com

MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL
ET PERSONNEL



Développement Personnel et Spirituel

- Connaissance de Soi : À travers des exercices de méditation et d'auto-réflexion, apprenez à mieux comprendre votre corps et votre esprit, ouvrant la voie à un développement personnel profond.
- Harmonisation Corps-Esprit : Les pratiques du TaiChi, Qi Qong et Méditation favorisent une connexion profonde entre le corps et l'esprit, aidant à atteindre un état d'harmonie intérieure élevée et de paix.

Favorise l'esprit d'équipe, les échanges verbaux et non verbaux

- La méditation allongée permet d'aligner le corps et l'esprit, offrant un bien-être profond et une revitalisation mentale.

**Aide à la prise de décisions, à reposer le mental,
à être plus efficace dans son travail**





Sociétés QI MASTER MIND et
Quintessence MTC
07 49 65 98 30
contact@quintessencemtc.com

MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL
ET PERSONNEL



Bien-être au Quotidien

- Soulagement des Douleurs : Nos techniques d'auto-massage et d'étirements peuvent aider à soulager les douleurs chroniques et à améliorer la mobilité.
- Amélioration de la Santé Globale : Les exercices du TaiChi et Qi Qong soutiennent le système immunitaire et augmentent la résilience physique, contribuant à une meilleure santé générale.
- Renforcement de la Confiance en Soi : en développant des compétences physiques et mentales, vous gagnerez en assurance et en confiance en vous-même.



Quelques chiffres Français

(BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL).

Nos stages et formations permettront de diminuer de:

- 85% l'absentéisme
- 20 à 25% le burnout
- 75% les tensions inter-relationnelles

Ensuite sur 500 000 sondés (source santé.gouv.fr 2023):

- 79% ont des problèmes de concentration
- 77% estiment manquer de sommeil
- 60 à 64% se sentent fatigués et ont de douleurs chroniques régulières



Sociétés QI MASTER MIND et
Quintessence MTC
07 49 65 98 30
contact@quintessencemtc.com

MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL
ET PERSONNEL



1 spécialité au choix

Choisissez parmi plusieurs pratiques spécialisées
pour approfondir votre expérience et maximiser les bienfaits.

 ***Exploration d'autres animaux***

 ***Chi Qong des animaux à 2***

 ***Taichi du Dragon à 2***

 ***Taiji et la maîtrise du bâton avec son Dragon***

 ***Taiji les applications martiales***

 ***Taiji bâton en groupe et à 2***



Sociétés QI MASTER MIND et
Quintessence MTC
07 49 65 98 30
contact@quintessencemtc.com

MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL
ET PERSONNEL



OPTIONS SUPPLÉMENTAIRES

(SEULEMENT POUR SALARIÉS ET PERSONNEL SOIGNANT)

- **SUIVI APRÈS STAGE PENDANT 15 JOURS**
- **1 SOIN BUQI® TUINA PAR PERSONNE D'1H30**
- **MÉDITATION UNIQUE ET PERSONNALISÉE D'1H00**
- **INITIATION AU BUQI® TUINA EN GROUPE ET ACUPRESSION (1/2 JOURNÉE)**

Investissez en Vous

****Offre Spéciale :** Pour toute réservation de stage d'une journée , un soin BUQI offert pour un participant par tirage au sort.

TARIF: À PARTIR DE 120 EUROS HT/JOUR/PERSONNE
(HORS CHARGES, DÉPLACEMENTS...)

Rejoignez-nous pour une journée de transformation et de bien-être. Contactez-nous dès aujourd'hui pour réserver votre place et commencer votre voyage vers une vie équilibrée et harmonieuse.



Toute reproduction ou utilisation externe d'éléments, tels que des images, des graphiques, des sons, ou des textes, dans d'autres publications électroniques ou imprimé, ou exécution publique, est interdite sans l'agrément de l'auteur.



Sociétés QI MASTER MIND et
Quintessence MTC
07 49 65 98 30
contact@quintessencemtc.com

MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL
ET PERSONNEL



CONTACTEZ-NOUS



contact@qimastermind.fr



07 49 65 98 30



Mélodie Vidal



Delphin Vidal

