



Sociétés QI MASTER MIND et  
Quintessence MTC  
07 49 65 98 30  
[contact@quintessencemtc.com](mailto:contact@quintessencemtc.com)

MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL  
ET PERSONNEL



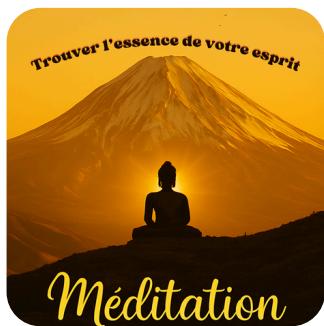
## 3 THEMES AUX CHOIX (1 THÈME = 1 JOUR) TRONC COMMUN: LE TAICHI

### 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](mailto: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](mailto: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 Gong 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.





**Qi  
Master  
Mind**

Sociétés QI MASTER MIND et  
Quintessence MTC  
07 49 65 98 30  
[contact@quintessencemtc.com](mailto: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**





**Qi  
Master  
Mind**

Sociétés QI MASTER MIND et  
Quintessence MTC  
07 49 65 98 30  
[contact@quintessencemtc.com](mailto: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.



Sociétés QI MASTER MIND et  
Quintessence MTC  
07 49 65 98 30  
[contact@quintessencemtc.com](mailto:contact@quintessencemtc.com)

MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL  
ET PERSONNEL



## 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](mailto: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 Gong des animaux à 2*

🐲 *Taichi du Dragon à 2*

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

☯ *Taiji les applications martiales*

镋 *Taiji bâton en groupe et à 2*



Sociétés QI MASTER MIND et  
Quintessence MTC  
07 49 65 98 30  
[contact@quintessencemtc.com](mailto: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.

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.





Sociétés QI MASTER MIND et  
Quintessence MTC  
07 49 65 98 30  
[contact@quintessencemtc.com](mailto:contact@quintessencemtc.com)

MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL  
ET PERSONNEL



## CONTACTEZ-NOUS



[contact@qimastermind.fr](mailto:contact@qimastermind.fr)



**07 49 65 98 30**



**Mélodie Vidal**



**Delphin Vidal**

