

# BERGÉ MAGALI

Amma'Paus



## QI GONG - Technique ancestrale issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise

« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester »  
(Cette citation indienne récapitule bien ma vision de la vie)

Pour moi, la pratique du Qi Gong permet de :  
Vivre sa vie dans un corps sain et souple, aligné avec un cœur joyeux et un esprit plus apaisé grâce  
au souffle vitale.

Passionnée par l'accompagnement des personnes au travers du bien-être, le qi gong est une  
évidence pour moi (je le pratique depuis une dizaine d'année - Ma formation : Ecole du Centre Tao à  
Tours)

Basé sur des mouvements souples, lents et gracieux il favorise le calme et le bien-être.  
La mobilité, la souplesse et la coordination s'améliorent doucement, grâce à une pratique régulière.  
J'ai à cœur de transmettre cette discipline qui favorise un bon équilibre physique, émotionnel et  
mental. Ouvert à tous et toutes, il peut se pratiquer debout ou assis.  
Je vous invite à venir le découvrir et vous accorder une bulle de bien être, un instant à soi,  
Au plaisir de vous retrouver dans un réel moment de partage.

Magali Bergé - Amma'Paus  
Tél. : 06.67.10.63.93  
Mail : ammapaus@laposte.net