

COMMUNIQUE DE PRESSE

NOUVEAU A MERCUER

LES JOURNEES D'INITIATION A LA METHODE KATLAMDO®



Animé par Cathy Lamouroux Créatrice et praticienne de la méthode KatLamdo® (Cabinet d'accompagnement à Mercuer), Directrice et enseignante de l'Institut de Formation Yang Sheng Fa (L'art de nourrir la vie) à Marseille

La méthode KatLamdo en quelques mots :

La méthode KatLamdo® s'appuie sur une hygiène de vie simple et efficace, une harmonisation du corps et de l'esprit, pour optimiser la motricité, l'équilibre statique et la joie de vivre. C'est une méthode aux multiples techniques: bilan énergétique et postural, gymnastique énergétique (sur la base du Qi Gong), renforcement musculaire, digitopression, acupuncture, relaxation, massage, alimentation ... La convivialité, le partage et l'échange sont au programme...

Elle permet :

- de maintenir la forme physique et mentale contre les agissements du vieillissement, la perte d'autonomie, la souffrance articulaire et musculaire.
- d'éliminer ou d'éviter les tensions musculaires, tout en créant un bien être, une harmonisation et de la confiance en soi en proposant des exercices (Physiques doux, mobilisation active et passive, un travail sur le "Qi" (le souffle en énergétique Chinoise), de la respiration, de la relaxation etc.)

- le développement de la confiance en soi et de mettre des mots sur des maux pour comprendre et accepter « ce que le corps dit » en vue d'éviter l'apparition d'un symptôme et de maintenir et/ou de rééquilibrer l'énergie circulante (le qi).



Cabinet d'accompagnement à la personne

Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 18h :

3 impasse de Buraquet 07200 Mercuer

06 61 62 40 56 / cathy.lamouroux@katlamdo.fr

Hygiène alimentaire | Préparation physique | Morphotype & Comportement | Énergétique chinoise

Pour décoder vos maux, prendre conscience de votre état,
trouver les techniques pour vous apaiser et retrouver votre équilibre.

www.katlamdo.fr