

# Sommaire de l'eBook

## COACHING ÉNERGÉTIQUE CORPS-ESPRIT

### avec l'auto-shiatsu et le Qi-Gong

#### **Ancrage**

**Capter l'énergie Yang du ciel et l'énergie Yin de la terre :**  
Équilibre entre l'être et le faire

**La petite circulation céleste :** retrouver son axe

**Brassage des méridiens :** équilibre énergétique

**Libération du bassin :** activer la vitalité

**Position d'ancrage :** se recentrer

**Coaching énergétique pour la digestion**

**Autoshiatsu du visage :** lâcher-prise mental

**Autoshiatsu des mains :** lâcher-prise émotionnel

**Mouvements et postures énergétiques**

régulation des émotions : colère, tristesse, anxiété, peur, joie

*Techniques et outils basés sur la Médecine Traditionnelle Chinoise,  
le shiatsu et le Qi-Gong*



#### EXTRAITS DU LIVRE

