



Chantal Fleurant
Atem- und Stresskompetenztrainerin

1976 abgeschlossenes Germanistik - Studium
(Faculté de Lettres - Nancy)

Seit 1976 als Sprachpädagogin in der Erwachsenenbildung

1981 Ausbildung in der Psychodramaturgischen Sprach-
methode (PDL Universität Mainz)

Seit 1982 Erfahrungen mit Bioenergetik, T'ai Chi, Hata Yo-
ga und psychophysische Atemtherapie nach Middendorf
(Berlin).

1992 Abschluß der 3-jährigen Ausbildung in Atem- und
Körperarbeit, NLP und Voice Dialogue bei Tilke Platteel-
Dewr und Hans Mensink (Holland).

Seitdem als **ganzheitlich integrative Atemtrainerin** in
eigener Praxis in **Einzelstunden** und **Gruppenarbeit** tätig.

Weitere Informationen: ☎ 0211 - 65 888 07

Praxis Fleurant, Pahlshof 61, 40472 Düsseldorf (Rath)

eMail: chantal.fleurant@online.de

URL: www.bewusstesAtmen.de

Einführung in die Ganzkörper - Selbstmassage



Chantal Fleurant

Atem- und Stresskompetenztrainerin

Einführung in die Selbstmassage

Dieses Seminar bietet eine Einführung in die Selbstmassage zur Entspannung und zum Wohlfühlen. Sie lernen verschiedene, einfühlsame Massagegriffe von Kopf bis Fuß anzuwenden, die leicht in den Alltag integriert werden können und helfen, Verspannungen immer mehr loszulassen und Energien zu fühlen. So lernen Sie immer mehr auf ihren Körper zu achten und sich selbst besser zu spüren und anzunehmen.

Organisatorisches

Zeit: Die aktuellen Seminardaten unter:
www.bewusstesAtmen.de

Ort: **Praxis für bewusstes Atmen**
und mentale und emotionale Balance
Chantal Fleurant
Pahlshof 61
40472 Düsseldorf – Rath

Telefon: Telefonische Anmeldung erforderlich:
0211 / 65 888 07

Anmeldeschluss: 10 Tage vor Seminarbeginn

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke mit !

In diesem Seminar werden Sie in die Grundelemente der **Ganzkörper-Selbstmassage** eingeführt. Hauptsächlich werden Selbstmassagen aus Shia-Tsu, Polaritätsmassage, Qi-Gong, Do-In angeboten. Diese Selbstmassagetechniken aktivieren die Selbstheilungskräfte des Menschen und harmonisieren sowohl seine körperliche als auch seine seelisch-geistige Befindlichkeit.

Dieses Erlebniseminar ermöglicht Ihnen:

- Selbstmassage / Selbstbehandlung am Kopf und Gesicht, Schultern und Rücken, Brust und Bauch, Beinen / Füßen und Armen / Händen zu erleben
- Selbstmassagetechniken aus verschiedenen Massageschulen an Ihrem ganzen Körper zu erproben und zu erfahren
- Ihre Lebensenergie in den Meridianen fließen zu lassen und damit Ihr Energieniveau zu steigern, Ihren Kreislauf zu stimulieren
- Ihr Wohlbefinden aktiv und selbstverantwortlich zu verbessern
- Ihr Körperbewusstsein zu stärken
- Anregungen zu bekommen, sich selbst mehr zu lieben

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es reicht die Bereitschaft, etwas über sich und seinen Körper erfahren zu wollen.