



**Pour Qui ?** Toutes Personnes  
Jeunes ou Âgées  
Debout ou Assis

**Quoi ?** Mouvements Lents  
+ Respiration Spécifique  
= Massage de la Colonne Vertébrale  
(Gardienne de notre bien-être)

*Une Vrai Méditation en Mouvements*

## *Lu Jong Yoga Tibétain*



*A DÉCOUVRIR*

*A RESSENTIR*

*ET A ADOPTER*



## *Le Lu jong et ses Bienfaits sur la Santé*

**Pratique :** *Coach à Domicile  
En Groupe ou Individuel  
Séance découverte offerte  
Inscription toute l'Année*

### *Veronique Gros*

Professeure Certifiée du  
Centre Médical bouddhiste  
Nangten Menlang

06.73.78.84.88

[lamelodiedelame74@gmail.com](mailto:lamelodiedelame74@gmail.com)



### **Bienfaits PHYSIQUES :**

*Améliore et Maintien la Santé  
Renforce le Système Immunitaire  
Augmentation de l'Endurance  
Accroissement de la Force*

### **Bienfaits MENTAUX :**

*Équilibre et Calme l'Esprit  
Libère les Émotions Négatives  
Permet de Créer un Équilibre Émotionnel*

### **Bienfaits ÉNERGÉTIQUES :**

*Par le Contrôle du Souffle avec la Libération des  
canaux ce qui permet d'avoir un Mental Clair*

