

Patricia Despond

Professeure de Qi Gong et accompagnante bien-être



Ses coordonnées

patricia.despond@gmail.com

076 575 80 32



Patricia accompagne les personnes dans une pratique douce et accessible du Qi Gong, pensée pour réduire le stress, améliorer la mobilité et soutenir la vitalité au quotidien. Formée au **Qi Gong**, au **coaching**, au **shiatsu**, à la **relation d'aide** et au **Bazi**, elle propose un enseignement ancré dans la médecine traditionnelle chinoise.

Son approche bienveillante, simple et non compétitive invite **chacun à avancer à son rythme et à retrouver le plaisir de bouger**. Elle met l'accent sur la respiration, l'équilibre, le calme mental et la connexion au rythme naturel des saisons.

Ses valeurs : respect du rythme, écoute, joie de bouger et simplicité, soutiennent un espace d'accueil chaleureux et sécurisant.

Au sein d'Au fil de la santé, elle anime des cours et ateliers de Qi Gong dédiés au mieux-être.