

☯ **MEDITATION et Automassages** *Equilibre du Corps, du Souffle et de l'Esprit*

Les auto-massages (Do In), stimulation des points d'acupuncture (acupression) et trajets des méridiens permettent de libérer les blocages énergétiques, d'augmenter sa vitalité...

Les exercices de méditation proposés se pratiquent en assise sur chaise ou coussins (au choix).

Ils permettent de se réaligner, de se concentrer, de se ressourcer et faire le vide...

☯ **DAOYIN au sol** (étirements et gainage) **et RELAXATION** *Tonifier - Assoupir- Lâcher prise*

Cousin du Yoga et ancêtre des Qi Gong actuels. Le **DAOYIN** propose des exercices qui se pratiquent au sol, sur tapis, étirements et gainage qui permettent une tonification musculaire, un assouplissement et une libération progressive des blocages et des contractures, une meilleure circulation dans les méridiens et les organes.

La relaxation profonde apporte une grande détente et un lâcher prise.

☯ **QI GONG** *Technique de longue vie qui peut être pratiquée par tous jusqu'à un âge avancé.*

Le **QI GONG** est un ensemble d'exercices issus de la Tradition Chinoise. Plus qu'une gymnastique, c'est une véritable Pratique Énergétique. Il fait partie de la Médecine traditionnelle Chinoise.

Les mouvements doux et postures ainsi que le travail de la concentration et la respiration profonde permet de relâcher les tensions physiques et émotionnelles, de lutter contre le stress, et de favoriser la circulation énergétique dans le corps.

QI GONG avec BÂTON LONG : Pratiqués par les moines bouddhistes zen vietnamiens, ces exercices de santé ont pour objectif la souplesse du corps, l'alimentation correcte du corps en sang et énergie afin de maintenir le bon fonctionnement des organes et du système locomoteur.

☯ **TAI CHI CHUAN** *Méditation en mouvement. Ecole de maîtrise de soi.*

La Forme s'exécute comme une danse au ralenti, comme un long Qi Gong en déplacement.

Les mouvements s'enchaînent lentement avec souplesse, fluidité et douceur. Les 12 méridiens sont activés, l'énergie circule correctement.

La pratique quotidienne des mouvements permet de détendre, renforcer et libérer les différentes parties du corps, éliminer les tensions et calmer l'esprit.

L'apprentissage peut se prolonger par l'étude de **Formes avec éventail, petite canne, sabre, épée** ainsi que des **exercices avec partenaire** car le Tai Chi Chuan est à l'origine un Art Martial Interne Chinois.

Ces techniques sont complémentaires et très efficaces contre le stress, la nervosité, l'insomnie, les migraines, les problèmes de dos, de digestion ou de circulation ...

Elles développent coordination, équilibre et souplesse ; assouplissent articulations, muscles et tendons.

Elles régulent la tension artérielle et renforcent le système immunitaire ; permettent d'approfondir la respiration, ralentir le rythme cardiaque et favoriser la circulation des liquides du corps.

Elles développent la concentration, renforcent la mémoire et la confiance en soi.

Elles apportent bien-être intérieur, relaxation et vitalité.

QI GONG TAI CHI CHUAN MEDITATION - DAOYIN

La **SEMAINE** et le **WEEKEND**
en **JOURNEE** et en **SOIREE**
COURS en **GROUPE** et en **LIGNE**
SEANCES INDIVIDUELLES à domicile



Renforcer son énergie vitale
Stimuler son système immunitaire.
Se détendre, mieux gérer le stress...
Harmoniser le Corps, le Souffle et l'Esprit
Découvrir un Art de Vivre...

Tél : 06 32 93 04 21

