

23
-
24

QI GONG

Association TAOLAC

JEAN- LUC RIVAL
Diplôme FEQGAE

Le Qi Gong est une grande famille de pratiques énergétiques qui regroupe plusieurs styles, il se distingue du Tai Ji Chuan par le fait qu'il n'a pas d'objectif martial, l'objectif principal sera le bien être, par une démarche préventive.

Dans cette « Gymnastique chinoise de santé », le travail est en réalité très profond car il fait appel à la notion de circulation énergétique subtile dans le corps.

Dans la pratique du Qi Gong on abordera de façon concrète plusieurs systèmes et principes de culture asiatique.

Le principe du Yin et du Yang

Le principe des méridiens énergétiques

Le principe des 5 éléments ou des 5 mouvements

Le principe de l'homme entre le ciel et la terre

Le travail respiratoire fait partie de la pratique, les principes et méthodes sont abordés progressivement. La respiration utilisée est lente, profonde, naturelle.

Le Qi Gong harmonise et agit sur le plan physique, émotionnel et sur le plan psychique, et ceci dès les premières séances.

VENDREDI 12H15 - 13H15

TARIFS
ANNÉE
(33 séances) 220 €
TRIMESTRE
85 €

Réduction demandeurs d'emploi et couples
40€/an 15€/trimestre

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Jean Luc RIVAL : 06.70.92.19.35



CENTREARTYS
1, passage de Vignières
74000 ANNECY
04 50 23 06 52
info@centreartys.com
www.centreartys.com