



**ASSOCIATION TAOLAC
QI GONG**
jean-Luc RIVAL | Diplôme FEQGAE
nadine ROBERT

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

À L'ANNÉE 180€ (33 séances/an)
AU TRIMESTRE 70€

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Nadine 06 60 91 82 27
nadine.robert77@sfr.fr