

22

23

## 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.

Lundi 19h00 - 20h30

### 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



ARTYS

1, passage de Vignières

74000 ANNECY

tél : 04 50 23 06 52

info@centreartys.com

www.centreartys.com