

STAGE QI GONG



Daoyin Yijin

Force et Souplesse

11-12-13 juillet 2019

Cessenon sur Orb

(20 kms nord Béziers)

*"étirer ce qui est atrophié et
raffermir ce qui est distendu"*

avec

Maître Shen Zhengyu

Le Daoyin Yi Jin est composé d'étirements profonds des tissus (muscles / tendons/ligaments) et des méridiens. Ces exercices de Qi gong permettent de libérer les toxines (stress, douleur, etc) stockées dans les tendons et le sang. Selon la légende, elle aurait été transmise par Da Mo aux moines de Shaolin afin de renforcer leur corps. Grâce à ces exercices tout en souplesse et relaxation, la faiblesse se transforme en force, la dureté en souplesse. Leurs fonctions sont diverses ; corriger la posture, développer sa force interne, booster les défenses immunitaires, activer l'énergie. Des exercices adaptés à chacun, courts, ludiques et faciles à mémoriser.

Maitre Shen Zhengyu donne un enseignement clair et facilement applicable même par les débutants.

organisé par l'association ATCC34 association loi 1901

renseignements : www.atcc34.fr

contact et inscription : 06 22 06 61 00 / escobar.francoise@gmail.com

Tarif : 1 jour: 80 € ; 2 jours: 150 € ; 3 jours: 220 € (à régler par chèque ou espèces le jour de votre arrivée)

Lieu : matin Salle Occitanie, après-midi Halle de Sport Cessenon sur Orb

Horaires : 9h30-12h00 / 13h30-16h30