

Reprise des cours de QI GONG à Auch à partir du 9 janvier



Reprise des cours de QI GONG à Auch à partir du 9 janvier

Cours de QI GONG à Auch

De bonnes résolutions pour cette nouvelle année 2017 : A partir du 9 janvier, l'association Tai Chi Yang Chen vous propose de découvrir ou redécouvrir les bienfaits de la pratique du QI GONG (prononcer « CHI KUNG »), discipline Chinoise préconisée pour l'entretien du corps et de la santé.

Pour ce premier semestre, nous aborderons l'apprentissage de deux QI GONG :

GUIGEN » dit « Qi Gong du retour à la source, aux racines » :

L'enchaînement est composé de cinq parties : axés sur les saisons et sur 5 organes (rate-poumons reins-foie-cœur) ; sa pratique est douce, relaxante, méditative et facilite la circulation de l'énergie dans les méridiens.

Elle est très accessible aux débutants.

DAOYIN YANGSHENG GONG SHI ER FA :

Ensemble de 12 exercices caractérisés par des mouvements de torsions modérées, qui ressemblent aux mouvements du Tai Chi Chuan.

Méthode complète, ses exercices sont préconisés pour "assouplir" le corps et développer la flexibilité. Ils influencent directement les organes, et ont un effet bénéfique sur l'état général.

Basé également sur l'esthétique ce QI GONG est très agréable.

Pratiqués en toute simplicité et convivialité, les cours auront lieu au Gymnase Carnot à Auch les lundis de 10h à 11h.

Renseignement sur le site : <http://taichi-auch.fr/> téléphone : 06.83.87.49.91



ITAL3.jpg