

TAO-YIN QI GONG

Le "Qigong" (*prononcez Tchi-Kong*) fait partie, depuis fort longtemps, de l'arsenal médical chinois permettant au pratiquant d'éviter de nombreuses maladies.

Cette gymnastique taoïste énergétique favorise la **santé**, le **sommeil**, la **force**, la **souplesse** et la **concentration**.

Basé sur des **postures**, des **automassages** et des **mouvements** effectués en coordination avec la respiration et la sensation, le Qigong peut être pratiqué de manière quotidienne et sans contrainte essentielle **jusqu'à un âge très avancé**.

Le but du "Qigong" est de

- permettre de rétablir une **circulation harmonieuse de l'énergie** dans les membres, les méridiens d'acupuncture, les organes
- d'opérer un **rééquilibrage général** physique, émotionnel, nerveux, énergétique, psychique,
- un travail en profondeur du **système musculaire**,
- entretenir la **mobilité articulaire**,
- provoquer une **oxygénation accrue**,
- régulariser la **tension artérielle**,
- faciliter la **circulation sanguine**.
- **Renforcer** la barrière **immunitaire**



(Adhésion annuelle incluse : 5 €)

Cours	Tarif annuel
QiGong	240 €

(1cours d'essai gratuit)

lundi 18h00-19h00 & 19h00-20h00
mercredi 09h00-10h00 & 10h00-11h00

Reprise des cours : **09 septembre 2024**

à Ouistreham : **Centre Socio-culturel Le Pavillon**

Cours et stages : Jean-Michel Boscher - **06 76 40 08 77**
enseignant certifié SanYiQuan depuis 2003 et
membre de la Convention des Arts Classiques du Tao.

Visitez le site de l'association **TaoYin Ouistreham** :
<https://www.taopratique.fr>
eMail : webmaster@taopratique.fr