

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**.

道
引

TAO YIN
Ouireham



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**,
- d'entretenir la **mobilité articulaire**,
- de provoquer une **oxygénation accrue**,
- de régulariser la **tension artérielle**,
- de faciliter la **circulation sanguine**.



Adhésion annuelle incluse : 5 €

Cours	Tarif annuel
1 cours hebdo	120 €
2 cours hebdo	180 €
3 cours hebdo	230 €

(1cours d'essai gratuit)

lundi 18h30-19h30 : débutants
mercredi 09h-10h & 10h-11h : débutants
jeudi 18h00-19h00 : perfectionnement
19h00-20h00 : débutants

Reprise des cours : **09 septembre 2019**

à Ouireham : **Grande Rotonde école A.Briand**

Cours et stages : Jean-Michel Boscher, (06 76 40 08 77),
enseignant certifié SanYichuan et
membre de la Convention des Arts Classiques du Tao.

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