

# TAO-YIN QI GONG

Le "**Qigong**" (*prononcez Tchikong*) 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  
Ouistreham



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**.
- **Renforcement** de la barrière **immunitaire**



(Adhésion annuelle incluse : 5 € )

Cours	Tarif annuel
QiGong	200 €
Sans limite de séances	

(1cours d'essai gratuit)

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

Reprise des cours : **06 septembre 2021**

à Ouistreham : **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 Ouistreham** :  
<https://www.taopratique.fr>  
eMail : [webmaster@taopratique.fr](mailto:webmaster@taopratique.fr)