

INSTITUT DU QUIMETAO

巴黎中医武术学院

Tai Ji Qi Gong

Stage exceptionnel le 6 mars 2011

La technique de TAI JI QI GONG est une synthèse de ces deux disciplines puisqu'elle s'inspire des mouvements du Tai Ji Quan, et des principes respiratoires et visualisations du Qi Gong.

Elle fait travailler les articulations, les muscles et les organes, afin de rendre les articulations et les muscles plus souples et résistants, renforcer les fonctions de l'organisme. Elle permet à la fois d'améliorer les fonctions du système neuro-hormonal, de favoriser la circulation de l'énergie et du sang. Elle exerce donc une influence probante sur la prévention des maladies et l'amélioration de la santé, surtout pour les malaises comme hypertension, nervosité, stress, mal au dos, bronchite chronique, arthroses, neurasthénie, vertige, maux de tête... Sa principale caractéristique est d'avoir des mouvements aisés, amples et harmonieux. La concentration et la visualisation sont simples donc facilement assimilables. Bien qu'il s'agisse d'une technique dynamique, elle parvient à synchroniser les mouvements, la respiration et l'esprit.

Elle est particulièrement efficace comme traitement complémentaire des maladies chroniques. On peut soit pratiquer l'ensemble des enchaînements, soit sélectionner certains mouvements. C'est une technique douce, lente et facile à pratiquer et à mémoriser. Elle est adaptée à tout le monde, notamment pour les personnes qui sont un peu moins bien au niveau de leur santé physique.

Date : le 6 mars 2011

Horaire : de 9h30 à 12h30, de 14h00 à 17h00.

Lieu : 57, avenue du Maine 75014 Paris, Métro Gaité

Prix : 85 € (non adhérents du Quimétao : 95 €).

Un versement de 50 € d'acompte sera demandé à l'inscription.

RENSEIGNEMENTS : 01 43 20 70 66 – courriel : quimetao@free.fr

.....
BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner au : QUIMETAO 57, avenue du Maine 75014 Paris

NOM : Prénom :

Adresse :

Code postal: Ville :

Tél : e-mail :

Je désire suivre le stage et joins un chèque de 50 € d'acompte, non remboursable, à l'ordre du Quimétao pour l'inscription.

date :

Signature :

TJQG1103