



Association TAO XIN QI

Stage Qigong pour la santé

Daoyin Yang Sheng Gong

Daoyin pour nourrir l'énergie et tonifier le Qi originel ou "Qi Gong des reins". Ce Daoyin est une excellente technique pour entretenir le corps, la santé, tout en renforçant son énergie. Cette méthode est issue a été créé par le professeur Zhang Guangde de l'Université des sports de Pékin. Ces exercices fortifient le système des 5 organes et aide à équilibrer l'énergie et les fonctions des organes internes. Ce Daoyin est également reconnu pour avoir une action de régulation des émotions et une amélioration significative de la qualité de vie.

Ce stage est idéal pour vous si vous souhaitez découvrir ou approfondir cette méthode ou si vous voulez vous ressourcer grâce aux méthodes naturelles de ces techniques asiatiques millénaires.

Stage de découverte tous niveaux le Samedi 08 Juin 2024
Etude des mouvements de 1 à 6
(Démonstrations, explications techniques et théoriques)



Avec Anne Gouritin

Diplômée de l'International Health Qigong Federation, 3ème Duan
Diplômée du Dao de l'Harmonie de Maître Jian Liujun
Diplômée de l'Ecole du Centre Tao de Philippe Aspe.

Horaires : 9h30-12h30 et 14h-17h
Lieu : salle du stade Jacques Ambrogi – L'Île-Rousse
Tarif : 45 euros

Places limitées – Inscriptions au 07/68/80/35/42 ou
anne.gouritin@free.fr