

L'AGENDA des sorties

Retrouvez d'autres idées de sorties sur :

www.agenda-des-sorties.com



SOIRÉES MENSUELLES QI GONG "YANG SHENG FA"

à VILLEFRANCHE SUR SAONE dans le Rhône



● Sortie Atelier bien être

- manifestation permanente
- Adresse : Centre Scolaire Notre Dame,
- Organisateur : MaTiaoli
- Ref annonce gratuite : www.agenda-des-sorties.com/detail.php?id=125521

"Yang Sheng Fa" est un terme issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C) et qui signifie littéralement "Méthode pour Nourrir la vie". Ainsi seront abordés pendant ces sessions, l'ensemble des outils spécifiques à cette médecine ancestrale permettant de vivre longtemps et en bonne santé (physique et psychique). La notion de prévention est en effet une des clefs de voute de la M.T.C.

De nombreuses techniques énergétiques (dont le Qi Gong) et recommandations ont été élaborées au fil des siècles par les savants chinois pour entretenir et prolonger la vie. Le Qi Gong s'est constitué sous l'influence de divers courants philosophiques chinois de traditions anciennes : taoïstes, bouddhistes, confucianistes, chamaniques et hindouistes.

Les ateliers thématiques proposeront en alternance : exercices de Qi Gong (dynamiques ou statiques), de respiration, techniques de Do-In (automassage), conseils de diététique et d'hygiène de vie, et notions théoriques des fondements de la M.T.C.

Ces soirées s'adressent :

- A toute personne désireuse de découvrir les principes théoriques et pratiques de cet art énergétique chinois, quel que soit son âge et sa condition physique ;
- Aux pratiquants de Tai Chi souhaitant aborder d'autres aspects du travail énergétique ;
- Aux pratiquants de Qi Gong souhaitant approfondir ou revoir ponctuellement certains aspects leur pratique.

Les exercices de Qi Gong et de Taiji Quan utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit. Quel que soit le niveau de pratique, chacun peut y trouver un bienfait sur la santé.

Votre prochain cours :

Date :

Vendredi 6 Octobre 2017 : Nei Gong (Travail Interne) : SAN BAO*

Vendredi 10 Novembre 2017 : Qi Gong de SHAOLIN

Vendredi 1er Décembre 2017 : Qi Gong : CHANSI QI GONG**

Vendredi 12 Janvier 2018 : Do-In, automassage chinois

Vendredi 2 Février 2018 : Théorie : La Voie du Tao

Vendredi 2 Mars 2018 : Stretching postural

Vendredi 6 Avril 2018 : Le Système Méridiens (JING LUO)

Vendredi 4 Mai 2018 : Qi Gong : JING LUO

Vendredi 1er Juin 2018 : Le diagnostic en M.T.C.***

Horaires : 18h45-20h45

Niveaux : Tous niveaux

Lieu : Centre Scolaire Notre-Dame | Villefranche s/Saône

Tarif : 20 € la soirée / 140 € les 9 soirées

L'AGENDA des sorties

Retrouvez d'autres idées de sorties sur :

www.agenda-des-sorties.com

SOIRÉES MENSUELLES QI GONG "YANG SHENG FA"

à VILLEFRANCHE SUR SAONE dans le Rhône



[SAONE pour les 8 prochains jours](#)

Coordonnées GPS

Lat. : 45°59'18.98"N

Lng : 04°43'14.23"E

L'AGENDA des sorties

Retrouvez d'autres idées de sorties sur :

www.agenda-des-sorties.com

SOIRÉES MENSUELLES QI GONG "YANG SHENG FA"

à VILLEFRANCHE SUR SAONE dans le Rhône

