

Renseignements cielterre@orange.fr /
06.85.31.84.77

Ateliers QI GONG

2016 - 2017

Cultiver le Tao

au fil des Saisons

&&&

les dimanches 9h30-12h30

Salle des Sports de MIRABEAU

**16 octobre, 27 novembre, 18
décembre**

22 janvier, 26 mars, 14 mai, 18 juin

Enseignement

Isabelle de Runz

**06.85.31.84.77 /
cielterre@orange.fr**

L'alchimie énergétique taoïste est un art qui relie le corps, le cœur et l'esprit en cultivant l'énergie vitale, le "Chi", en synergie avec les 5 éléments de la nature.

Au fil des saisons, nous intégrerons les Fondements de cet art transmis par le maître taoïste Mantak Chia.

- **Eveil Energétique** : Echauffement et ouverture de l'énergie corporelle, des organes et du souffle.
- **Approche Tao Yin Yoga** : Automassages, étirements et éveil du bassin/rachis, des psoas et des méridiens tendineux pour éveiller la force du centre vital, le Dan Tien
- **Qi Gong de la Chemise de Fer** : Alignement de la structure interne, respiration et compression des fascias et des os, les 4 postures de l'Arbre, la Tortue d'Or, la Barre de Fer, le Phoenix d'Or.
- **Les Bases du Nei Gong** : Pratiques internes de transformation émotionnelle par le **Sourire Intérieur**, les **6 Sons Guérisseurs** en cultivant l'énergie curative dans les glandes et organes vitaux, Circulation de l'**Orbite Microcosmique** pour équilibrer l'énergie interne des merveilleux canaux, les **3 Dan Tiens & les 6 Directions**.

Tarif

32 € la matinée