

Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng

Université libre du Qi

Pour le plaisir de pratiquer et d'apprendre librement

- **TJ1-2-3-4 Yang Sheng Tai Ji 4UL**

Animé par : Bernard Geay - **Lieu** : Satillieu - **Horaires** : vendredi 15h00 - dimanche 12h00

TJ1 - **Les marches méditatives** : 4-5-6 novembre 2011

TJ2 - **La relation terre/ciel ; l'enracinement** : 13-14-15 janvier 2012

TJ3 - **Le Tui Shou : l'échange d'énergie** : 10-11-12 février 2012

TJ4 - **L'intention dans la forme du 12ème mouvement** : 16-17-18 mars 2012

Applications : régulariser le stress. Action anti hypertension artérielle.

Objectif : Les pas de base du Tai Ji Quan ; Les marches méditatives. La petite forme de l'Etoile de jade "Les 4 Portes du Tai Ji" ; Décodage énergétique de la forme / apprentissage du Tui Shou (exercices d'échange d'énergie) /Les applications martiales. L'enracinement dans la posture de pratique. La circulation de l'énergie dans la pratique, notion Terre /ciel.

Vidéo : Le 12° mouvement YSTJ (1ère année)



Si vous souhaitez plus d'informations, contactez-nous à secretariat@iegg.com ou direction@iegg.com