

Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng

Université libre du Qi

Pour le plaisir de pratiquer et d'apprendre librement

- **QG12 Wu Dang Qi Gong niveau 1 7UL**

Animé par : Yves Réquena et équipe d'enseignants – 490€

Date : 21-22-23-24-25 juillet 2012 – **Lieu** : Satillieu – **Horaires** : samedi 10h30 - mercredi 17h

L'utilisation d'un trésor de la tradition taoïste, à la fois dans la prévention de santé et dans la spiritualité.

Théorie : Yang Sheng : nourrir le principe vital, le système corporel en Qi Gong : les énergies, les méridiens, les lieux du corps.

Prévention, optimisation, ralentissement du processus de vieillissement. Les 17 signes de supra-santé.

Pratique : Wu Dang Dao Yin Qi Gong : 5 positions statiques adaptatives et 15 mouvements étudiés avec leurs indications thérapeutiques, préventives et d'optimisation des ressources personnelles.

Méditation - respiration : Souffle du Vent, petite circulation céleste.

Réf. bibliographique : Yves Réquena, « Les Mouvements du Bonheur » (livre+dvd)- Editions Guy Trédaniel



Extraits du dvd « Les Mouvements du Bonheur, Wu Dang Qi Gong ».

[Posture statique Tai Yi cultive le cinabre](#) – [Mouvement Le dragon de l'inondation plonge dans la mer](#)

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