



Yang Meijun

Le Qi Gong est un art énergétique chinois qui allie le mouvement, la respiration et la conscience.

Il vise à l'entretien de la santé, l'équilibre émotionnel, l'épanouissement personnel, le ressourcement, l'harmonisation du corps et de l'esprit...

Le Qi Gong de L'Oie Sauvage est composé de formes (Taolu) à orientations variées : échauffement articulaire, nettoyage et stimulation d'un organe, méditation, dynamisation... Par le mouvement, accompagné du souffle et de l'intention, corps et mental se relâchent, amenant une concentration propice à l'écoute de soi mais aussi à l'ouverture au monde. A l'image de la migration des oies, la pratique en groupe est un soutien à chacun. Reconnue par l'OMS cet art est, en France, classé dans les sports.



Béat, Bingkun, Linda et Lysiane

Professeur diplômé du Certificat de Qualification Professionnelle de la Fédération arts énergétiques et martial arts chinois. Aérée par Dr. Binadium FKU



Imprimé par www.rapid-lyer.com

Cours hebdomadaires/stages
Cours d'essai gratuit

contact : 06 79 31 63 79 oiesauvageqigong@gmail.com

Qi Gong



de L'Oie Sauvage

ou Dayan Qi Gong

Lysiane Thérion

06.79.31.63.79