

# Tao-Yin Qi Gong à Sauve

## Stages mensuels en extérieur

**Tao-Yin** (Daoyin) "Gymnastique respiratoire. Tao-Yin désigne la gymnastique respiratoire". Sur toutes ces pratiques voir Maspero, "Les Procédés de nourrir le Principe Vital" Max Kaltenmark. Collège de France. Institut des Hautes Études Chinoises. Références Bibliographique IDEAM.

**Qi Gong** signifie "travail du souffle, de l'énergie" c'est une gymnastique douce et profonde. Ils font tous deux parti des "approches corps-esprit" selon les principes de la **médecine traditionnelle chinoise**.

**Bâton** : bâton de l'énergie de la marquise de Dai (travail préparatoire), pratique selon les éléments et les manipulations.

Cette pratique est accessible à tout âge et adaptée à toute condition physique.

Il n'y a pas de recherche de performance, la motivation et l'intention de chacun étant garantes d'un travail juste.

Pratique selon l'enseignement de **Georges Charles** : tao-yin.fr

	Samedi 14h-16h30	Dimanche 10h-12h30	Jeudi 9h30-12h
<b>1er trimestre 2020</b>	Septembre : 19	20	24
	Octobre : 03	04	-
	Novembre : 21	22	26
	Décembre : 12	13	10

Inscription obligatoire et places limitées.



Une pratique pour se revitaliser  
Évacuer stress et fatigue  
Apaiser ses émotions  
Corriger sa posture  
Harmoniser l'esprit et le corps



*Renseignements et inscription* : Gisèle Dupuy 06 66 39 62 44