

STAGE

Qi Gong des 8 Trésors *Ba duan Jin*

Littéralement : Les huit (ba) pièces (duan) de brocart (jin) Ce nom est donné aux exercices qu'on attribue au général Yue Fei (12ème siècle), destinés à l'origine à améliorer la santé de ses soldats. Ils permettent d'entretenir la souplesse des articulations, l'équilibre, de renforcer les membres, fortifient le système nerveux et respiratoire. Les mouvements s'exécutent de manière continue pour favoriser la circulation du sang et du Qi (Energie). La respiration reste naturelle, profonde, douce, sans blocage ni contrainte. Le coeur est calme. L'esprit clair et tranquille. Il s'agit donc bien d'exercices de santé au sens de la médecine traditionnelle chinoise



Animé par Thierry Huguet
Renseignements et inscription
infos@qigongtoulouse.fr
06 75 03 82 83
Participation : 30 €

SAMEDI 3 MARS

ESPACE SAINT CYPRIEN
56 Allées Charles de Fitte 31300 TOULOUSE
14h00 - 17h30