

13 AV de la californie – 33 600 PESSAC

ORGANISE UN STAGE DE DAO YIN YANG SHENG GONG SHI ER FA

SAMEDI 1^{er} Avril 2017– 14H.00 à 18H. - **DIMANCHE 2 Avril 2017** – 9H.15 à 17H.30

LIEU DU STAGE : Salle A.NEGRE – Av. des Provinces – PESSAC(perpendiculaire à l'av.Général Leclerc)

L'INTERVENANT :JJ. GALINIER – Maître de Taiji Quan reconnu en Chine, créateur de plusieurs Qi Gong, fondateur de l'école Fataiji, producteur de DVD pédagogiques – www.fataiji.fr – www.famedia.fr

CONTENU : DAO YIN YANG SHENG GONG SHI ER FA – les 12 méthodes pour nourrir le principe vital ;

Cette méthode a été mise au point par le Me Zhang Guande de l'université des sports de Pékin. Il s'agit d'une synthèse car il existe plus de 70 formes de Yang Shen Gong de Zhang Guande. Basée sur les trigrammes Qian (le Ciel), principe d'activation et Kun (la terre), principe de repos - **Yi – Qi – Xing** ;Chaque mouvement débute avec une rotation. Celle-ci stimule les nerfs, renforce le système osseux, les muscles, la résistance articulaire et la souplesse. Un mouvement de rotation permet d'exercer une plus grande force de traction sur les muscles, les ligaments et l'ossature, ce qui permet d'améliorer la qualité de la moelle rouge, la fonction hématopoïétique. Ces mouvements désobstruent les méridiens, favorisant la dissipation des stases

Les zones importantes sont les parties distales des poignets et doigts ainsi que des chevilles et orteils, avec les points **yan source yin et yang** 原穴 des poignets et des chevilles. Elles sont stimulées par un automassage qui aide à mieux faire circuler le Qi et le sang **Xue**, équilibre le yin et le yang, augmente la résistance aux facteurs pervers **Xie**, régularise le vide et la plénitude, ainsi le Qi sain **Zheng Qi** sera préservé. Stimule également l'extrémité des doigts et des orteils avec les points Puits Jing

Chaque participant aura un descriptif de l'ensemble du Dao

REGLEMENT par chèque en même temps que votre inscription et en fonction de vos choix. Et ce avant le 20 Mars 2017 si possible– (pour ne pas annuler le stage..)

POUR LE SAMEDI SEULEMENT : pour les adhérents de l'institut du Tao et les non adhérents

40.-euros (**tarif unique**)

POUR LE DIMANCHE SEULEMENT : Adhérents et pour les personnes ayant participé au stage du DR.JIAN ayant réglé l'assurance : 50.-euros (et **Pour tout le weekend : 80.-euros**) et pour les non adhérents :70.euros - (**et 90.-euros pour tout le weekend**) NOM.....PRENOM.....

Adresse.....

Courriel.....TEL.....