



Mouvements de relaxation

Association Loi 1901

Feng men

Base Nautique

06320 Cap d'Ail

CAP 'AIL MONACO

**l'atelier
ÊTRE BIEN**

Mouvements de relaxation et de bien être

site internet www.taichigong.fr

pour tous renseignements

CEL / 06 34 55 22 68 HENI FRANCK

Photo

Disciplines :

Date d'inscription

Lieu :



Nom :

Prénoms :

Date de Naissance

Adresse :

N° de Tel :

FAX :

Email :



COURS DU
.....

Signature



Joindre : une photo d'identité
une attestation médicale autorisant la pratique
.....€ pour les cours et € de licence (valable un an)

ATELIERS DECOUVERTE « sauf vacances scolaires »

Lundi, mercredi, Jeudi entre 12h00 & 13h30 – RELAXATION EN MOUVEMENTS

Lundi de 17h00 à 18h00 et **Samedi** de 10h30 à 12h00 - MOUVEMENTS DE BIEN ÊTRE



REVITALISATION DU CORPS

Reposant sur une approche globale visant à l'harmonisation du corps et de l'esprit, Comme le Qi Gong ou Dao Yin qui est un moyen privilégié d'éliminer le stress et la morosité qui nous affectent.

C'est un ensemble d'exercices énergétiques basés sur une association de :

Mouvements graduels, continus, circulaires et fluides, Respiration abdominale, régulière et profonde,

Concentration de l'esprit, Stimuler, rééquilibrer l'énergie interne tant sur le plan physiologique que psychique grâce à une action un auto drainage sur les méridien et points d'acupuncture tel est le travail du pratiquant .



RELAXATION EN MOUVEMENT

Dérivé des arts martiaux traditionnels, basé sur le tai-chi, c'est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Il contribue à améliorer la souplesse et à renforcer notre système humanitaire.

Avec le mouvement l'accent sur la maîtrise de la respiration vise à harmoniser l'énergie et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle. Par son côté méditatif et l'extrême précision des gestes, la pratique régulière apaise le mental, améliore la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire.

Il favorise une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement.