



Stage de Tai Chi Yang Sheng Gong

Suivre la voie simple 大道至簡

Dimanche 19/07/2020 Animé par HE Yan

La méthode Tai Chi Yang Sheng Gong est un enchaînement court et une excellente méthode de Yang Sheng. Associant l'essence du Tai Chi style Chen et le Qi Gong, avec des mouvements très amples associés à la respiration, tous les méridiens du corps sont stimulés : l'énergie de l'univers pénètre ainsi en abondance dans la profondeur du corps, fusionne avec l'énergie interne, nourrit les organes, améliore toutes les fonctions physiologiques et harmonise les émotions.

Cette forme courte nécessite peu d'espace et peut être pratiquée partout. Elle est par ailleurs facile à mémoriser.

Enseignée d'une façon très interne par HE Yan qui puise ses sources dans le Qi Gong et la médecine chinoise, cet atelier sera un moment fort en terme d'expériences et de ressentis pour tous les participants. Par ailleurs le Tai Chi Yang Sheng permet de cultiver l'attention, la présence et la perception. Du point de vue de la physiologie moderne, la pratique régulière du Tai Chi et du Qi Gong permet de renforcer le système immunitaire, améliorer la concentration et développer l'intuition.

Lieu de l'Atelier : en plein air sur le magnifique Parc de Lacroix-Laval, 69280 Marcy-l'Étoile, France

Il sera aussi possible de le suivre en directe via le site internet du Zoom

Attention : le nombre de places en présentiel est limité. Si vous souhaitez suivre cet atelier en présentiel et avant de vous inscrire, merci d'envoyer un e-mail au 'secretariat@lagrueblanche.com' afin de vous assurer de la disponibilité.

Date et horaires : Dimanche 19/07/2020 9h30-12h30, 14h00-17h00

Frais pédagogiques : 40 €/demi-journée, 70 € /journée

Un atelier ouvert à tous

Mode de règlement: paiement sécurisé en ligne par carte bancaire sur notre site.

Cliquez sur [Inscription et paiement](#), remplissez le formulaire d'inscription en commençant par choisir l'atelier/le Live concerné.

Le Live se déroulera sur le site internet du ZOOM. Les détails de connexion vous seront indiqués sur la confirmation d'inscription.

Pensez-vous que cet Atelier peut aider quelqu'un? Souhaitez-vous l'offrir à vos proches?

Si oui, nous attendons de vos nouvelles, contactez-nous à secretariat@lagrueblanche.com