INSTITUT DU QUIMETAO
法国中华传统文化学院

FANG SONG GONG

Relâchement en profondeur

Le 16 décembre 2023

Le stress est très répandu en Europe, résultant des conditions de vie dont le rythme et la pression se révèlent de plus en plus difficiles à gérer. Or, si l'on ne parvient pas à le maîtriser, les conséquences peuvent en être graves : résistance moindre aux agressions biologiques (maladies), voire mentales (nervosité, dépressions), pouvant mener jusqu'au suicide.

Le Qi Gong est une technique qui prend en compte à la fois la respiration, les mouvements, la posture, la maîtrise de l'esprit. On parvient ainsi à une sérénité qui, en augmentant la clairvoyance du pratiquant, lui permet d'éliminer les facteurs négatifs et de mieux supporter les pressions quotidiennes.

Pour combattre efficacement le stress, l'Institut du Quimetao vous propose un stage de Qi Gong assuré par le Maître JIAN Liujun, qui vous enseignera la technique de « Relaxation en Profondeur ». Après le stage, une pratique régulière vous aidera à retrouver la confiance en soi et à contrôler vos émotions.

Dates et horaires : Le 16 décembre 2023

Horaires : 9H30-12H30, 14H00-17H00

Lieu : 57, avenue du Maine 75014 Paris, Métro Gaîté

Prix : 180 € (non adhérents ou sociétés : 290 €).

Renseignements : 01 43 20 70 66

.....

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner à : Institut du Quimetao 57, avenue du Maine 75014 Paris

NOM :.....Prénom :.....

Adresse :.....

Code postal:.....Ville :.....

Tél :..... E-mail (en majuscule) : .....

Je désire suivre les cours et joins un chèque de 50 € d'acompte, non remboursable, à l'ordre de « Dao & Harmonie ».

Date : Signature :

FSG 2312