



INSTITUT DU QUIMETAO
法国中华传统文化学院

Huit Pièces de Brocart

Le 1^{er} mars 2026

Les Huit pièces de Brocart sont des techniques traditionnelles de Qi Gong qui datent déjà de plus de huit cents ans. Elles sont appréciées par le peuple chinois et c'est pourquoi elles se sont transmises de génération en génération et sont toujours, de nos jours, pratiquées par de nombreuses personnes.

La pratique de ces techniques demande une respiration abdominale calme, une vitesse lente et uniforme. Les muscles doivent être relâchés, les mouvements lents et remplis de force. Elle permet d'améliorer les fonctions des organes, d'assouplir les articulations, de calmer le système nerveux et de renforcer les muscles.

Les enchaînements sont simples à apprendre et à pratiquer et ne prennent pas beaucoup de temps. Ils sont donc adaptés à tous et à tout âge, en conformité avec le rythme de la vie moderne. Ils conviennent aussi bien aux débutants en Qi Gong qu'aux personnes déjà pratiquantes.

Date : le 1^{er} mars 2026 de 9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00.

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

Prix : 230 €. Adhésion annuelle scolaire à l'Ass Quimetao : 37 €.
Les non-adhérents ou les sociétés : 400 €.

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 :

BDJ 2603