

Stage de printemps

Qing Cheng Yang Sheng Gong

Une méthode de santé, un chemin vers la longévité



Du 16 au 18 mai 2014

Temple des Mille Bouddhas (La Boulaye, 71)

Animé par **Rieu He Yan**

Qing Cheng Yang Sheng Gong

Qing Cheng Yang Sheng Gong est une méthode énergétique de tradition taoïste. Il est adapté à tous publics, particulièrement aux personnes sédentaires. Ses mouvements très ronds associés à la concentration et à la respiration permettent de fortifier les articulations, assouplir les tendons, masser les organes internes, afin d'améliorer toutes les grandes fonctions du corps.

Par une pratique régulière, Qing Cheng Yang Sheng Gong permet de prévenir et soulager des douleurs musculaires et articulaires, améliorer la qualité du sommeil et augmenter l'immunité de l'organisme. En agissant sur les fonctions du rein, cette gymnastique énergétique contribue au maintien de l'équilibre et retarderait la baisse de l'acuité auditive. En agissant sur les fonctions du foie, il permet de prévenir des problèmes de vue. Certains types de vertiges, de céphalées peuvent aussi être diminués. Par ailleurs, il est très recommandé aux personnes fatiguées et/ou frileuses.

Tous niveaux

Frais pédagogiques:

180 € + Hébergement et restauration.

Hébergement et restauration:

téléphoner directement au 03 85 79 62 53.

Horaires :

9h - 12h, 15h - 18h (sauf le dernier jour: 14h-16h)

Renseignements et inscriptions:

06 95 43 08 58

secretariat@lagrueblanche.com

**Vous pouvez télécharger la fiche d'inscription sur
www.lagrueblanche.com**