



Issu d'un temple taoïste de la montagne sacrée Wu Dang située dans le sud-est de la Chine, ce Qi Gong n'a été enseigné qu'aux moines pendant des siècles avant d'être transmis aux profanes à l'extérieur du temple au début du XXe siècle

Ces 15 mouvements sont facile à apprendre et à mémoriser .

Il s'agit d'une pratique très méditative qui travaille la synchronisation du souffle et du mouvement, puis l'intégration de visualisations de plus en plus profondes en accompagnement. Chaque exercice possède ses bienfaits particuliers et peut être utilisé à des fins thérapeutiques, matin et soir.

Wu Dang Qi Gong

Samedi 16 Mai et Samedi 13 Juin
à Vendenheim/ Salle Dannenberger
de 14H à 17H

Tarif pour les 2 ateliers: 60 €

Renseignement: Petra Schmitt
Professeur de Qi Gong, dipl. FEQGAE
Tel: 06.70.47.16.55 ou www.atelier-cee.fr