

## NOS ACTIVITES...

### MEDITATION et Automassages

#### *Equilibre du Corps, du Souffle et de l'Esprit*

Les exercices de Méditation (guidée) proposés se pratiquent en assise sur chaise ou coussins (au choix). Ils permettent de se réaligner, de se concentrer, de se ressourcer et faire le vide...

Les Automassages (Do In), stimulent les points d'acupuncture (acupression) et les trajets des méridiens, ce qui permet de libérer les blocages énergétiques, d'augmenter sa vitalité...



### TAI CHI CHUAN

#### *Méditation en mouvement. Ecole de maîtrise de soi.*

La Forme de Tai Chi Chuan s'exécute comme une danse au ralenti.

Les mouvements s'enchaînent lentement avec souplesse, fluidité et douceur. Les 12 méridiens sont activés, l'énergie circule correctement.

La pratique quotidienne des mouvements permet de détendre, renforcer et libérer les différentes parties du corps, améliorer la coordination et la mémorisation et calmer l'esprit.

L'apprentissage peut se prolonger par l'étude de Formes avec éventail, petite canne, sabre, épée ainsi que des exercices avec partenaire.

Le Tai Chi Chuan est à l'origine un Art Martial Interne Chinois.

## NOS ACTIVITES...

### DAOYIN et RELAXATION

#### *Tonifier - Assouplir - Lâcher prise*

Cousin du Yoga et ancêtre des Qi Gong actuels.

Le DAOYIN propose des exercices qui se pratiquent au sol, sur tapis, étirements et gainage qui permettent une tonification musculaire, un assouplissement et une libération progressive des blocages et des contractures, une meilleure circulation dans les méridiens et les organes. La relaxation profonde apporte une grande détente et un lâcher prise.



### QI GONG

#### *Technique de longue vie qui peut être pratiquée par tous jusqu'à un âge avancé.*

Le Qi Gong est plus qu'une gymnastique, c'est une composante de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Véritable Pratique Energétique et techniques de santé.

Les mouvements doux et postures ainsi que le travail de la concentration et la respiration profonde permet de relâcher les tensions physiques et émotionnelles, de lutter contre le stress, et de favoriser la circulation énergétique dans le corps.

#### **QI GONG avec BÂTON LONG :**

Pratiqués par les moines bouddhistes zen vietnamiens, ces exercices de santé ont pour objectif la souplesse du corps, l'alimentation correcte du corps en sang et énergie afin de maintenir le bon fonctionnement des organes et du système locomoteur.



ASSOCIATION EQUILIBRE

avec la participation de la Mairie d'Asnières-sur-Seine



# QI GONG TAI CHI CHUAN MEDITATION - DAOYIN

Renforcer son énergie vitale  
Stimuler son système immunitaire.  
Se détendre, mieux gérer le stress...  
Harmoniser le Corps, le Souffle et l'Esprit.  
Découvrir un Art de Vivre...



SEMAINE - WEEKEND - JOURNEE - SOIREE - EN VISIO - STAGES



EQUILIBRE  
24 ANS d'existence  
24 ANS d'expérience

*Ces techniques complémentaires sont très efficaces contre le Stress, l'insomnie, les migraines, les problèmes de dos, de digestion, de circulation.*

*La pratique régulière développe la Coordination, l'Equilibre, la Souplesse des articulations et la Tonicité des muscles et tendons.*

*Elle régule la Tension artérielle et renforce le système immunitaire ; permettant d'approfondir la respiration, ralentir le rythme cardiaque et favoriser la circulation des liquides du corps, du sang et de l'énergie.*

*La pratique régulière développe la Concentration, renforce la Mémoire et la Confiance en soi.*

*Elle apporte Bien-être intérieur, Relaxation et Vitalité.*

Tél : 06 32 93 04 21

[asso.equilibre2001@gmail.com](mailto:asso.equilibre2001@gmail.com)

<https://www.equilibreqigongtaichi.fr>

