

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 calmer l'esprit, se réaligner, se concentrer, 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 et 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.

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.

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 Énergétique** et technique 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
25 ANS d'existence
25 ANS d'expérience

Tél : 06 32 93 04 21

asso.equilibre2001@gmail.com

<https://www.equilibreqigongtaichi.fr>

