



Présentation générale des Cours

**Gym chinoise de Santé,
Tao de l'énergie retrouvée, Yoga chinois :**
Découvrez l'Harmonie du **Chi Kong**.



➡ Si vous êtes intéressé par l'approche **Gym chinoise de Santé**, nous vous proposons un cours à l'année comprenant plusieurs **Chi Kong** différents :

🌐 **Module A : approche des acupuncteurs + tissu conjonctif**

Travail corporel avec étirements.

Chi Kong des Muscles et Tendons (plusieurs formes différentes)

+ les 18 mouvements (méridiens d'acupuncture)

+ Baduan + Yi Jin Jing + Chi Kong des saisons

Chaque année nous rajoutons des mouvements supplémentaires.



➡ Si vous êtes intéressé par l'approche **Yoga chinois**, un travail sur le ressenti, nous vous proposons **5 cours différents** à l'année :

🌐 **Module B : approche taoïste**

- ♦ **Trésors ancestraux de l'Empereur de Chine + Chi Kong Taoïste du Mont Wu Dang** (plusieurs écoles),
- ♦ **Chi Kong des cervicales + Chi Kong de l'énergie prénatale (méridiens extraordinaires).**



🌐 **Module C : approche bouddhiste**

- ♦ **1000 mains Essentielles + Chi Kong du prince Da Mo** (plusieurs sources + un enchaînement spécifique lié à notre pratique).

🌐 **Module D :**

- ♦ **Chi Kong des 3 Tantiens** (comparable, à notre avis, à un écrin de perles...)
- ♦ **Trésors Taoïstes + Chi Kong des 3 Tantiens + Chi Kong japonais + Chi Kong assis (1H 30)**



Contact pour plus d'informations :
Alain Gesbert au 01 64 91 26 57



<http://www.alaingesbert.fr/essentiel.htm>

L'association *Essenciel* a pour but de promouvoir, de développer, de susciter des études et des recherches, de donner des cours dans le domaine de l'expression corporelle associée à l'énergétique orientale :

- le **Chi Kong (ou Qi Gong) « gymnastique » chinoise de préservation de la santé, auto-massage chinois et japonais (Do in, auto-shiatsu),**
- le **Shiatsu Yin,**
- les applications du poulx de Nogier.