



Horaire et Lieux

Cours de Chi Kong (Qi Gong) à l'année

Saison Septembre 2013 - juin 2014



*Gym douce de Santé , Tao de l'énergie retrouvée, Yoga chinois :
avec l'association EssenCiel découvrez l'Harmonie du Chi Kong.*

1) Gym chinoise de santé (en salles municipales) :

☉ Chi Kong des Muscles et Tendons (tradition des acupuncteurs / action sur le sang, les méridiens, les lignes tendino-musculaires, le tissu conjonctif)

Lundi de 17 H 40 à 18 H 55 / Lieu : salle Taraflex / Halle des Sports / Limours

Dimanche de 10 H à 11 H 15 / Lieu : Mezzanine du Nautilus / Limours

Cours d'une heure 15mn / 15 mn gratuites

2) Yoga chinois :

5 élèves maxi par cours.

Lieu : Cabinet d'Auriculo-Shiatsu 38 rue Cousseran 91470 Limours



⇒ Lundi :

Trésors Taoïstes de l'Empereur de Chine et Chi Kong du Mont Wudang
+ Chi Kong assis et allongé

Lundi de 19 H 30 à 21 H / Cours d'une heure trente

⇒ Mardi :

☉ Chi Kong des Cervicales et des Méridiens Extraordinaires (énergie prénatale /
Nombreux enroulements ayant une action positive sur la colonne vertébrale)
Mardi de 17 H 55 à 18 H 55

☉ Chi Kong des Cervicales et des 3 Tantiens (travail sur le ressenti)
Mardi de 19 H 05 à 20 H 05

☉ Chi Kong des 1000 mains Essentielles
Mardi de 20 H 15 à 21 H 15

⇒ Jeudi :

☉ Trésors Taoïstes + Chi Kong des 3 Tantiens + Chi Kong assis et allongé
Jeudi de 18 H 25 à 19 H 55 / Cours d'une heure trente

☉ 18 mouvements et Chi Kong allongé
Jeudi de 20 H 05 à 21 H 05

⇒ Pour tous les élèves inscrits / Bonus :

1 cours gratuit : le Dimanche de 11 H 15 à 12 H / Lieu : Mezzanine du Nautilus

⇒ Cours à Limours à l'année / Une fois par semaine (hors vacances scolaires)

EssenCiel est une association loi 1901 créée en 1995.

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

Le Blog : <http://qiqongessenciel.blogspot.fr/>

Contact : ☎ 01 64 91 26 57 Alain Gesbert

