

Association EssenCiel / Cours de Qi Gong à Limours

Tel : 01 64 91 26 57

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

Association EssenCiel Cours de Qi Gong à l'année



Qu'est-ce que le Qi Gong ?

- C'est une discipline d'origine Chinoise,
- C'est l'ancêtre du Tai Chi,
- Qi (prononcez Chi) = l'énergie,
- Gong (prononcez Kong) = techniques permettant d'aboutir à un résultat .



Association EssenCiel

2 Types de Cours :

- « Gym » de Prévention de la Santé pour fortifier et protéger le corps
- Yoga Chinois



Cours de Chi Kong

Les cours à l'année permettent d'apprendre, de ressentir et de s'entraîner pendant toute l'année afin d'intégrer les mouvements et d'avoir le geste juste.



« Gym » de Prévention de la Santé

- Comprend plusieurs Chi Kong Traditionnels
- Action sur les muscles et Tendons ainsi que sur les lignes Tendino-musculaires
- Tradition des acupuncteurs



« Gym » de Prévention de la Santé

- Muscles et Tendons + 18 mouvements
- Chi Kong en 18 mouvements
- Chi Kong dynamique et extraverti
- Actions sur le tissu conjonctif, les articulations, le bassin, la colonne vertébrale, les épaules, les méridiens classiques d'acupuncture.



Cours de Chi Kong

Dans un esprit de pluralisme, notre école de Chi Kong vous enseigne suivant trois traditions chinoises et également une tradition japonaise.



Association EssenCiel « Gym douce de Santé », Tao de l'énergie retrouvée, Yoga Chinois :

découvrez l'Harmonie du Chi Kong



Contact :
Alain Gesbert
01 64 91 26 57
Auriculo - Shiatsu Yin

Cours de Qi Gong
avec l'association
Essenciel