



Cours de Chi Kong (Qi Gong) à l'année Saison 2010-2011



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

1) Préservation de la Santé :

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

- ☉ Chi Kong des Muscles et Tendons (plusieurs formes différentes)
+ les 18 mouvements (méridiens d'acupuncture)
+ Baduan + Yi Jin Jing + Chi Kong des saisons
+ 15 mn gratuites

Chaque année nous rajoutons
des mouvements supplémentaires

2) Yoga chinois et préservation de la Santé :

5 élèves maxi par cours.

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



⇒ **Mardi :**

- ☉ Chi Kong des Méridiens Extraordinaires (énergie prénatale)
Mardi de 17 H 55 à 18 H 55

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

- ☉ Trésors Taoïstes de l'Empereur de Chine et Chi Kong du Mont Wudang
Mardi de 20 H 15 à 21 H 15

Nouveau Cours

⇒ **Jeudi :**

- ☉ Chi Kong des 1000 mains Essentielles
Jeudi de 18 H 55 à 19 H 55

- ☉ Trésors Taoïstes (plusieurs sources) / Chi Kong Taoïste du Mont Wu Dang
Chi Kong japonais + Chi Kong assis /
Cours d'une heure trente / Jeudi de 20 H 05 à 21 H 35

Nouveau Cours

⇒ **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 / Une fois par semaine (hors vacances scolaires)**

EssenCiel est une association loi 1901 créée en 1995

<http://asso.essenciel.free.fr/> et <http://www.alaingesbert.fr>

