



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



⇒ Si vous êtes intéressé par l'approche **Gym Douce de Santé**, nous vous proposons un cours à l'année comprenant plusieurs **Chi Kong** différents (travail corporels avec étirements) :

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

**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 de l'énergie prénatale (méridiens extraordinaires) / (peu connu).



🌀 **Module C : approche bouddhiste**

- ♦ **1000 mains Essentielles + Chi Kong du prince Da Mo** (peu connu) (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...) (très peu connu / Travail sur le ressenti).
- ♦ **Trésors Taoïstes + Chi Kong Taoïste du Mont Wu Dang + Chi Kong japonais + Chi Kong assis** (1H 30)



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



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

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.