



Gymnastique — — Taoïste

L'association Sport Adapté Santé propose une formation de gymnastique Taoïste qui se déroulera sur 3 weekend

INFORMATIONS

LA GYMNASTIQUE TAOÏSTE

Méthode ancestrale de préservation de la santé qui combine des exercices physiques doux avec des techniques respiratoires et méditatives. Elle permet de réguler l'énergie interne, d'améliorer la posture et d'accroître la vitalité.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- **A toutes personnes motivées** désireuses de se former à la gymnastique Taoïste
- **Aux enseignants de Qi Gong** souhaitant diversifier leur pratique

LIEU ET HORAIRES

- **Forêt de Janas**, 83500 La Seyne sur mer
- **Samedi** : 9h30 - 11h30 et 14h00-16h00
- **Dimanche** 9h00 - 12h30

“

Votre refuge de bien-être. Cultivez l'harmonie intérieure par le mouvement



Contact

Pour réserver:

fiche d'inscription disponible sur :

<https://sportadaptesante83.fr/>

A retourner à Sport adapté santé, 171 impasse Claude Debussy, 83140 Six Fours », accompagnée de votre règlement avant le 1er/10/2024, pour valider votre inscription.

“



TARIF
450€

5 ET 9 OCTOBRE
14 ET 15 DECEMBRE
18 ET 19 JANVIER

Possibilité de ne choisir qu'un week-end

LE PROGRAMME

Rentrez dans l'univers des 10 enchainements fondamentaux de la gymnastique Taoïste et découvrez l'importance du lien entre les 10 enchainements, ce qui les anime et les fait vivre dans le vivant de la matière, avec :

- L'importance des fascias dans cette pratique,.
- De La respiration : l'importance de « la rétention pleine » et de l'expiration prolongée pour une santé optimale
- Découvrez pourquoi et comment l'énergie optimise au maximum un organe
- Et les effets thérapeutiques que recèlent cette méthode ancestrale basée sur la médecine chinoise.



Une clé USB comprenant les supports pédagogiques vous sera remise en fin de programme, ainsi qu'une attestation de formation délivrée par l'association Sport Adapté Santé 83

LES INTERVENANTS



Cécile LIMIER

Professeure de Karaté et d'arts internes
DEJEPS CN 7èmeDAN
Certifiée sport sur ordonnance



Louis WAN DER HEYOTEN

Professeur de Karaté et d'arts internes
DESJEPS CN 8èmeDAN
Docteur en naturopathie (Quebec)

