



B E R T I L L E
LUGOY S A B Y
ENERGETICIENNE - ENSEIGNANTE

LE TAO DES SEPT ETOILES



ATELIERS D'ALCHIMIE INTERNE TAOISTE

mardi 2 et jeudi 4 juillet 2019 (18h30–20h30)

avec Bertille LUGOY S A B Y, énergéticienne,
Instructrice certifiée de l'Universal Healing Tao

MARDI

PRATIQUE DU TAO YIN (Yoga taoïste)

Les mouvements physiques du Tao Yin assouplissent la colonne vertébrale, les tendons et les muscles. Ils sont dirigés par une respiration consciente qui libère les tensions, les blocages d'énergie et les toxines. Les méridiens, le Tantien et les zones faibles se remplissent d'énergie, l'esprit s'apaise.

Le Tao Yin est très prisé comme préparation du corps à la danse, au Qi Gong et aux Arts Martiaux. Il contrebalance la sédentarité, soulage (entre autres symptômes) les maux de dos, la sciatalgie, la raideur musculaire, la mauvaise circulation et la rétention des liquides dans les jambes.

Nous mettrons l'accent sur l'équilibre entre les Reins et le Coeur, essentiel pour aider le corps à supporter la chaleur estivale, la canicule, le climat tropical quand on voyage.



JEUDI

MA SEANCE QUOTIDIENNE DE QI GONG

Comment réveiller son énergie le matin ou la stimuler en cas de fatigue ? Comment rester équilibré et en bonne santé ?

Grâce à des exercices choisis, nous apprendrons comment détendre, étirer et réchauffer rapidement et efficacement nos muscles et nos tendons. Nous pratiquerons ensuite des exercices de Qi Gong, créant une petite "routine" facile à pratiquer quotidiennement dans un petit espace et en un temps réduit.



LIEU : CENTRE TAO PARIS 114, rue de la Villette - 75019 Paris

PARTICIPATION : 40 € - 35 € pour les adhérents du Centre.

TENUE CONSEILLÉE : vêtements souples, chaussettes.

APPORTER : matériel d'écriture.

INSCRIPTION : 06 82 36 14 07 / bertillelugo75@gmail.com