

A Casa Del Arte
Centre Artistique
N° 7 rue Franceville
Quartier Oasis - Casablanca
Téléphone : 0522 990 936

Programme du
22 Septembre au 15 Décembre 2016
(Sauf le jeudi 17 novembre)

- En Qi Gong :
 - « Qi Gong contre les douleurs »
- En Tai Ji Quan:
 - Les 8 Trésors
 - Les 23 Formes du Quimétao (style Chen)

15 dernières minutes (posture de l'arbre et/ou relaxation et/ou massage du visage et/ou partage)

Les Jeudi de 19h30 à 21h00



- 22 Septembre Tai Ji Quan
- 29 Septembre Qi Gong
- 06 Octobre Tai Ji Quan
- 13 Octobre Qi Gong
- 20 Octobre Tai Ji Quan
- 27 Octobre Qi Gong
- 03 Novembre Tai Ji Quan
- 10 Novembre Qi Gong
- 24 Novembre Tai Ji Quan
- 01 Décembre Qi Gong
- 08 Décembre Tai Ji Quan
- 15 Décembre Qi Gong



Pour tout renseignement, veuillez contacter Ghislaine Gaudreau-Kanouni (professeure diplômée de l'Institut du Quimétao - Paris)

Téléphone : 0661 14 87 69

E-mail : k.ghislaine@gmail.com

Tai Ji Quan



Qi Gong

SE CHARGER EN ENERGIE

Le **Tai Ji Quan** est un véritable art martial et surtout un authentique art de vivre.

Sa pratique peut être commencée à n'importe quel âge.

L'enseignement respecte le rythme de chaque personne.



ACQUERIR DE LA SOUPLESSE ARTICULAIRE

REFAIRE SA MUSCULATURE

TROUVER SON PROPRE EQUILIBRE

Les Formes proposées :

- 24 formes de Pékin
- 23 formes du Quimétao (essentiel du **Tai Ji Quan** style Chen)
- premier enchaînement de la Forme ancienne de **Tai Ji Quan** style Chen (Lao Jia Yi Lu)
- second enchaînement de la Forme ancienne de **Tai Ji Quan** style Chen (Lao Jia Er Lu)
- premier enchaînement de la Forme récente de **Tai Ji Quan** style Chen (Xin Jia Yi Lu)

« Le **Qi Gong** est l'art d'augmenter, de renforcer, de faire circuler et d'utiliser l'énergie vitale du corps » ¹

Le **Qi Gong** signifie le travail (**Gong**) de l'énergie (**Qi**).



Les Techniques enseignées :

- les Mille Mains Sacrées
- la Petite Circulation
- les Huit Pièces de Brocart
- les Cinq Animaux
- les Six Sons Thérapeutiques
- l'Art Taoïste de Longévité
- le **Tai Ji Qi Gong**
- **Guo Lin Qi Gong**

- autres ...

¹ Quintessence du Qi Gong, art de santé et de longévité -
Dr JIAN LiuJun