

ACCES A L'ATELIER :

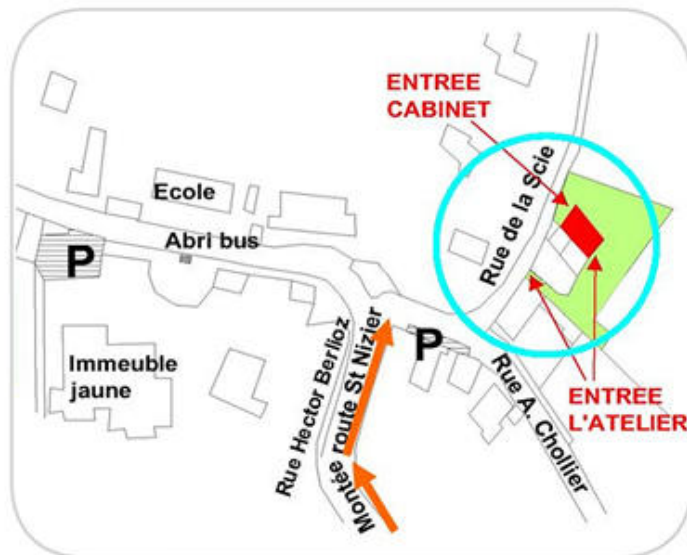
A partir de Seyssinet (plaine) Prendre la direction de St-Nizier.

Au dernier rond-point, prendre la route indiquée St-Nizier qui monte à Seyssinet Village, se garer et reprendre à pied la première rue à droite (rue Antoine Chollier), puis la première à gauche (rue de la Scie), puis le premier chemin privé à droite, indiqué par un petit panneau l'ATELIER.

Se garer dans la montée de St-Nizier, parking (P) à gauche après l'arrêt de bus. Ne pas monter dans la rue de la Scie en voiture.

Accès bus :

Arrêt "Le Village" de la ligne 55 (qui passe à la station "Seyssinet Hôtel de Ville du Tram C).



Plan d'accès détaillé sur :

<http://www.stages-provence.com>

rubrique : "cycle d'enseignements à Grenoble"

Cours animés par



J. GUETAT, enseignante
UHTS (UNiversal Healing Tao System)
certifiée par Maître Mantak Chia

Pour tout renseignement



Association YONI

Tél. : + 33 (0)4 75 28 62 49

Portable : + 33 (0)6 61 06 99 97

courriel : yni.lasource@gmail.com

jackieguetat@gmail.com

www.stages-provence.com



TAO CURATIF

Gymnastique taoïste - Qi Gong
Tai Ji Qi Gong - Sons de guérison
Sourire Intérieur - Relaxation

Saison 2011 / 2012

Cycle d'enseignement à "l'Atelier"
Seyssinet (5mn de Grenoble)

Pour les Taoïstes, l'être humain n'est pas séparé de son environnement. Il est sans cesse soumis aux influences des Forces de l'Univers régi par la loi des 5 éléments :

- Le Bois
- Le Feu
- La Terre
- Le Métal
- L'Eau

Au fil des saisons en relation à chacun de ces éléments, nous découvrons et éprouvons les liens inhérents à la Nature



Le TAO signifie la "Voie".

Le principe fondamental du Taoïsme est de suivre la Voie de tout ce qui est vivant, qui maintient un haut degré de vitalité individuelle et des relations harmonieuses sur la terre entre tous les êtres vivants.

La santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle de l'être humain dépend de sa capacité à se placer dans "le flux" de la force vitale naturelle.

Dans la nature tout est en mouvement et en transformation perpétuelle pour maintenir un parfait équilibre de Yin et de Yang, les 2 pôles de la force vitale créative, l'énergie de régénérescence. L'être humain doit réapprendre à se relier à la Nature et à ses mouvements naturels pour que son corps et son esprit retrouvent l'harmonie naturelle des origines.

C'est le but des arts énergétiques taoïstes internes tels que le Qi Gong, le Tai Chi Chuan ou le Kung Fu. Ce sont les arts du "Qi", de la Force Vitale créative.

Le TAO CURATIF
OU

TAO de la GUERISON

est un système cohérent de pratiques taoïstes anciennes avec alternance de postures statiques et dynamiques (debout, assis ou allongé).

Ces pratiques nous permettent de :

- détoxifier notre corps physique
- ouvrir les circuits énergétiques
- lever les blocages énergétiques
- transformer l'énergie émotionnelle négative en force vitale
- améliorer la qualité d'énergie dans un processus de transformation
- calmer notre mental.

Nous retrouvons une plus grande mobilité et une clarté d'esprit qui amènent à une autonomie responsable vis à vis de notre santé.

Gymnastique Taoïste

Echauffement des articulations, souplesse des tendons, réveil énergétique. Pratiques de nettoyage interne des muscles, des os et du système digestif. Renforcement du système hormonal.

Qi Gong

Postures statiques et en mouvement qui favorisent l'enracinement, la détoxification et la revitalisation du "Tan tien" ou cerveau abdominal, l'espace pour la respiration et l'oxygénation cellulaire.

Tai Ji Qi Gong

Cet enchaînement de Tai Chi est issu des traditions CHEN et YANG. Il est essentiellement axé sur la régénérescence interne des systèmes organiques osseux et tendineux par le Qi Gong en mouvement. Cours proposé aux personnes qui ont déjà suivi les cours de base du TAO CURATIF.

Les 6 sons de guérison le Sourire Intérieur Relaxation et Respiration

Les 6 sons permettent la détoxification des 5 organes vitaux et la transformation des émotions négatives, le raffinement de l'énergie émotionnelle. La relaxation et la respiration apportent une détente profonde du système nerveux, une douce harmonie de tous les systèmes respiratoire, nerveux, sanguin, immunitaire.