

# TAIJIQIGONG de l'EAU

COURS à CRUZY 8 avenue d'Argeliers



Association Yuang Jing

Animateur Georges Saby

Mercredis à partir du 29 septembre

18h30 COURS Niveau Moyen

20h COURS Niveau Débutant

8 À 10 PERSONNES par COURS

9 à 10 COURS par trimestre

Inscription annuelle 200€

incluant licence AIT

**Réservation :** [georges-saby@orange.fr](mailto:georges-saby@orange.fr)

**SIGNALEZ VOTRE DÉSIR DE PARTICIPER par MAIL :**

**VOUS SEREZ CONTACTÉ LA SEMAINE DU 20 SEPTEMBRE**

DONNEZ votre numéro de TÉLÉPHONE et L'HORAIRE Préféréntiel d'appel on essaiera d'évaluer le groupe qui vous conviendra.

**Dates prévues pour le 4ème trimestre 2020**

29 septembre, 6, 13, 28 octobre, 10, 17 et 24 novembre, 1 et 15 décembre

## **GEORGES SABY :**

Pionnier du Taijiquan et du Qigong en France, pratique depuis 45 ans, Enseignant Professionnel, Formateur, Écrivain. Donne des Soins Shiatsu et de Qi.

Éditeur de cours en DVD pour autodidactes sur les méthodes d'Entretien de la Santé d'Asie et les Arts Martiaux Internes Chinois.

# **TAIJIQIGONG**

Il s'agit du Travail de l'énergie Vitale Qi.

## **L'EAU C'EST LA VIE**

Le TaijiQigong développe les sensations avec l'Eau de notre corps. On utilise des postures, des mouvements, des ressentis, et un esprit alerte et attentif. Les méthodes proviennent du Taijiquan et du Qigong chinois, utilisés en Chine pour l'entretien de la bonne santé , et là-bas aussi en thérapeutique jusque dans les hopitaux.

La méthode est sans forme comme l'eau. La gestuelle naît autour de sensations.

On ressent l'eau en Posture, Debout, avec un Pas, en Marchant, en Créant.

Lac - Ruisseau - Rivière - Fleuve - Vague - Delta – Algue.

## **POUR QUI ? POUR QUOI ?**

La prévention en matière de santé, par les sensations autour de l'énergie vitale est peu connue. En Chine cette habitude a plus de 3000 ans d'expérience. Il ne s'agit pas de se soigner les maladies mais de devenir plus souple et plus résistant au naturel. On utilise beaucoup de mouvements improvisés qui jaillissent du corps différemment de la vie quotidienne. Il ne s'agit pas d'un produit de loisir à consommer en plus, mais une méthode pour se changer soi-même. Ceux qui veulent sentir et entretenir leur énergie vitale en ne s'ennuyant pas sont conviés. Un corps, une tête deux jambes et un fond joyeux sont les seules nécessités.

**Bienvenue à de nouvelles personnes.**

