

# TAIJI QIGONG CRUZY

Le cours animé à Cruzy depuis plusieurs années par Brigitte Le Port a été repris par Georges Saby Enseignant professionnel, 5ème DUAN fédéral, salarié de l'association YUANG JING **LIEU 8 avenue d'Argeliers CRUZY.**



## UN MOT POUR PRÉSENTER L'ACTIVITÉ

Le TaijiQigong pratique développe des sensations sur l'Eau de notre corps. Elle 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.

L'enseignant a 45 ans de pratique personnelle et 40 ans d'enseignement.

## POUR QUI ? POUR QUOI ?

La prévention en matière de santé, par les sensations autour de l'énergie vitale ne sont pas les spécialités de la culture occidentale. En Chine les méthodes de prévention en matière de santé ont plus de 3000 ans d'expérience. Il ne s'agit pas de soigner les maladies mais de devenir plus souple et plus résistant au naturel. Et cela fonctionne avec les pratiquants réguliers.

Cette activité n'est pas faite pour occuper son temps d'ennui. Ceux qui veulent sentir et entretenir leur énergie vitale en ne s'ennuyant pas sont conviés.

Il ne s'agit pas d'un produit à consommer de plus, mais de méthode pour se changer soi-même.

On utilise beaucoup de mouvements improvisés qui jaillissent du corps différemment de la vie quotidienne. Un corps, une tête deux jambes et un fond joyeux sont les seules nécessités.

**Bienvenue à de nouvelles personnes.**



INFORMATION INSCRIPTION [georges-saby@orange.fr](mailto:georges-saby@orange.fr)

Bonjour à toutes et tous

La rentrée se prépare pour la fin septembre,

## **COURS DECOUVERTE**

**POUR LES NOUVEAUX PARTICIPANT(E)S**

**TAIJIQIGONG DE L'EAU SAMEDI 24 SEPTEMBRE à 16h**

## **COURS POUR LES ANCIENS**

**LE MERCREDI 28 SEPTEMBRE 18h30  
ET À SUIVRE**

### **DATES DU TRIMESTRE**

**28 septembre, 5 octobre, 12 octobre, 26 octobre  
2 novembre, 16 novembre, 23 novembre, 30 novembre  
7 décembre, 14 décembre**

## **INSCRIPTION ANNUELLE**

**À YUANG JING 220€ (en 1 ou 2 chèques)  
9 à 10 cours au minimum chaque trimestre, parfois plus**

**J'ENVISAGE L'OUVERTURE D'UN COURS LE MERCREDI  
À 10h (en fonction des demandes démarrage ultérieur)**

Au plaisir de vous retrouver

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