

Taiji

太極氣功



Le Taiji Quan et le Qigong sont nés en Chine. Ils favorisent l'ancrage corporel et psychique, source d'équilibre et d'apaisement. Très de l'observation des animaux, la plupart des mouvements consistent à s'en inspirer pour gagner en vitalité. La pratique de ces disciplines favorise la circulation de l'énergie dans le corps.

Cet art corporel, contrairement à l'idée que l'on s'en fait parfois, s'appuie sur des efforts physiques, d'où son immense efficacité. Les spécialistes de la santé ne cessent désormais d'en faire l'éloge ! Pour que les résultats soient au rendez-vous, il est recommandé de pratiquer ces exercices quotidiennement.

Il ne s'agit ni d'un sport ni d'un loisir mais bien d'une hygiène corporelle.

Je m'appelle Thanh-Liêm Nguyen, je souhaite vous faire découvrir la pratique du Taiji Quan et du Qigong afin de vous aider à améliorer votre qualité de vie, en favorisant la détente, la circulation de l'énergie, l'équilibre, le renforcement musculaire ainsi que l'apaisement des douleurs et des tensions. En France, le Taiji Quan et le Qigong se pratiquent à tout âge et toute la vie ! Il n'est jamais trop tard pour commencer comme dit ce proverbe chinois :

« Un voyage de mille lieues a commencé par un premier pas ».

~ L'essentiel est d'être sur le chemin. ~



thanhliemng@gmail.com

« La poutre qui soutient l'existence de tous les êtres et les choses »