

**STAGE DE TAICHICHUAN**  
*et Médecine Préventive Chinoise*  
AU CENTRE BEAULIEU

**PRATIQUE de l'EVENTAIL du DRAGON**  
**Samedi 30 Novembre 2024 de 15h15 à 17h15**

*avec Cathy DROUET*

Un atelier accessible à tous, pratiquant ou pas le Tai-chi-chuan ou le Qi Gong, permettra à chacun de s'imprégner des mouvements en conscience du taiji. avec l'éventail du Dragon Travail sur la respiration , les déplacements et ses équilibres et approche ludiques à deux avec notions de self-défense, et exercices d'auto-massages suivant les méridiens selon la Médecine.Traditionnelle.Chinoise.



Cette pratique du Taichi à l'éventail propose une mise en mouvement des énergies dans le corps, elle agira sur le **système rate foie rein** ; elle sera précieuse pour drainer et disperser l'énergie et le sang dans tout le corps et réguler les émotions. Le Qi et le sang circulant mieux, les troubles du sang (thrombose, AVC, paresthésie, jambes sans repos, douleurs des tendons, raideurs s'en trouveront diminuées.)

... Bonne préparation pour préserver notre santé

!.....

**Inscription au stage du Samedi 30 Novembre 2024''**

réservation au **0632242363** Cathy Drouet

tarifs : **20€** pour les adhérents

+ **8e** pour l' adhesion association Spirales

NOM ..... PRENOM .....

Date de Naissance..... Profession .....

Inscrit au centre beaulieu au cours de .....

Adresse ..... téléphone Portable

Email .....

Non Adhérent merci de faire 2 règlements séparés en espèce ou par chèques à l' ordre de

**Association SPIRALES - Centre Beaulieu 176 avenue François Chancel 72000 LE MANS**

**Prochains Stages :le 1<sup>er</sup> février 2025 et le 22 Mars 2025**

Merci d' arriver dès 15 h pour règlement sur place.