

Jeudi & Vendredi
Conférence J.9 & V.10
Jean PELISSIER
TAOISME
La respiration de longue Vie
<p>Parmi les méthodes de prévention en médecine traditionnelle chinoise, les méthodes Yang Sheng Fa, la plus importante est évidemment l'initiation à la respiration. Dans cette conférence, vous allez non seulement apprendre à respirer, mais surtout vous servir de la respiration pour atteindre petit à petit la pleine conscience.</p>
Ouvert à tous.

Atelier J.15 & V.15
Jean PELISSIER
ATELIER de PRATIQUE
Méthode Yang Sheng Fa
Les différentes techniques de respiration
<p>Initiation à la respiration abdomino-diaphragmatique. La respiration inversée. La respiration en vague. La respiration dans la marche Qi Gong. Place de la respiration dans le Qi Gong. Le Qi Gong calme « suivre sa respiration ».</p>
Atelier d'une heure. Pas de prérequis.

conditions