

Collection Forme santé

Qi Gong pour s'assouplir



Le Qi Gong pour s'assouplir est une méthode complète de bien-être agissant sur le corps, l'énergie et le mental. Avec ce programme, la souplesse est recherchée grâce à la succession de mouvements amples et lents libérant des tensions.



Ce programme conçu par Béatrice Reynier comporte 4 parties. Chacune d'elles suit le cycle d'engendrement des 5 éléments comportant 5 exercices. La séance commence debout par un automassage des 5 paires de méridiens précédé d'images de synthèse pour apprendre leur trajet. Pour continuer à cultiver le flux énergétique tout en échauffant le corps suivent 5 mouvements spécifiques de Qi Gong debout. L'étirement des méridiens se pratique au sol et se poursuit avec 5 mouvements. La méditation des 5 organes se réalise ensuite debout. En introduction, le chapitre sur la théorie des 5 éléments vous mettra dans l'état d'esprit de ce Qi Gong pour s'assouplir et se détendre en profondeur.

Béatrice REYNIER est Diplômée d'État de la Jeunesse de l'Éducation Populaire et du Sport, Arts énergétiques et Martiaux Chinois, « perfectionnement sportif », mention Qi Gong

- Praticien diplômé en Sophrologie
 - Praticien certifié en Respiration Consciente/Rebirthing
 - Diplômée en psychologie chinoise Xin Li *
- site : www.eteenharmonie.com

Sommaire

Théorie et méthode

La séance en détail

- Automassage** debout
- Cultiver le flux énergétique** debout
- Étirement dynamique des méridiens** au sol
- Méditation des 5 organes** debout

La séance en continu

Dans la même collection retrouvez Béatrice Reynier :

Qi Gong pour s'assouplir
Étirement postural
des méridiens

Qi Gong pour tous
Les 1000 mains sacrées



Retrouvez tous nos DVD sur internet : www.passionsport.com

Consultez notre catalogue sur internet : www.epidif.fr

* SCREEN SERVICES / CLAUDE REYNIER VIDEO FILMS. Tous droits réservés.
Une édition SCREEN SERVICES 5 Place Salvador Allende BP 90057 91122 PALAISEAU Cedex France

LANGUE	VERSION	FORMAT	AUDIO	DURÉE	IMAGE	ZONE
FRANÇAIS	PAL	4/3	STEREO	120 mn env	COULEUR	2

Indiqué en caractères gras les caractéristiques pour les versions PAL. Tous droits réservés. Toute réimpression sans autorisation est formellement interdite. Les photos de personnes célèbres ou d'animaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. Les noms de sociétés, de villes et de pays sont mentionnés à titre d'information.



Collection Forme santé

Découvrir

Qi Gong pour s'assouplir

Étirement dynamique des méridiens

pour s'assouplir
Étirement dynamique des méridiens



氣功

MÉRIDIENS EN 3D

Écrit et démontré par **Béatrice REYNIER**
Diplômée d'État de Qi Gong (DEJEPS AEC)

Ref : SCR 356