

Collection Forme santé

Qi Gong pour tous

Le Qi Gong est une discipline traditionnelle chinoise dont le but est d'accorder notre corps avec notre esprit afin de vivre en harmonie avec soi et avec son environnement. La pratique régulière de cette gymnastique de relaxation et de tonification apporte du bien-être en douceur.



Béatrice REYNIER a conçu ce programme à la portée de tous afin de partager cette méthode d'épanouissement personnel : Son introduction théorique vous plongera dans l'état d'esprit du Qi Gong. Elle vous propose un auto-massage pour favoriser la circulation de l'énergie tout en apaisant le mental et le corps. Après l'échauffement pour pourrez pratiquer soit un Qi Gong dynamique: les 1000 mains sacrées, soit un Qi Gong statique : la posture de l'arbre, pour optimiser vos énergies.

Mode d'emploi du DVD Théorie

- L'esprit du Qi Gong
- Les bases du Qi Gong

Pratique

- Automassage
- Échauffement
- Qi Gong dynamique : Les 1000 mains sacrées

La série en détail :

- Les bases de la méthode
- Posture Initiale
- Capturer l'énergie de la Terre
- Appuyer les mains dans la Terre
- Aspirer le souffle du Ciel
- Étendre les bras pour aspirer le souffle
- Relier le ciel et la terre avec les mains
- Formation de la boule d'énergie
- Fin d'exercice

La série en continue

Qi Gong statique : La posture de l'arbre

Béatrice REYNIER s'est formée aux arts énergétiques chinois auprès de grands maîtres de Qi Gong : Dr Jian LiuJun et Dr Liu Dong. Elle est certifiée Moniteur Fédéral en Arts Énergétiques chinois ou Qi Gong par la Fédération Française Wushu aemc. Titulaire de Tronc Commun du BEEPS 1er degré. Elle est certifiée en Psychologie chinoise Xin Li® par le Collège des Sciences Orientales. Elle est Praticien Diplômé en Sophrologie et Praticien certifié en Respiration Consciente.

Auteur réalisateur de films documentaires, Béatrice REYNIER contribue à développer notre collection "Bien-être" (Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Sophrologie...).

Du même auteur :



Qi Gong pour tous

氣功

DVD VIDEO

Collection Forme santé

Qi Gong pour tous

*Respirer, déstresser, positiver
Se détendre, se tonifier, se ressourcer
Pour être bien dans son corps,
dans sa tête et dans son cœur.*



氣功

Ref : SCR297

Écrit et démontré par Béatrice REYNIER



Consultez notre catalogue sur internet : www.epidif.fr

© SCREEN SERVICES / CLAUDE REYNIER VIDEO. Tous droits réservés.
Une édition Screen Services BP 38 Bat A - 12, Avenue Mazarin 91380 CHILLY-MAZARIN, France

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

Un hologramme est présent à la base du boîtier pour éviter les contrefaçons. Tout usage, copie, reproduction sans autorisation écrite est formellement interdite, sous peine de sanction civile et pénale.

