



DOMAINE
DE
BIAR



Cours de Tai Chi et Qi Gong

Le Tai Chi est un art martial interne, d'harmonie et d'équilibre.
Le Qi Gong est un art de santé taoïste et bouddhiste, consistant principalement en enchaînements de mouvements statiques.



Le cours vous permettra de découvrir des aspects mal connus de votre corps : le mouvement interne et la circulation du souffle, le Qi (se prononce tchi) dans le corps. La pratique permet de trouver un enracinement plus profond, un meilleur centrage et plus de calme mental. Une pratique régulière apportera de nombreux bienfaits au corps et à l'esprit. En améliorant la circulation du Qi, la vitalité et l'immunité se renforceront. Eric Schmitt vous guidera par l'apprentissage de mouvements simples et accessibles à la découverte de cette force vitale mal connue en Occident. Il pratique le Tai Chi depuis 1986, élève d'Anyà Méot de Maître Tung Kai Ying, il a créé l'association « Du poing au lotus » dans laquelle il enseigne le Tai Chi et le Qi Gong à Lavérune. De 1993 à 2001, il a appris le Qi Gong auprès de Kar Fung Wu. Il est diplômé par la Fédération Française d'Arts Martiaux Chinois.

« Rien au monde n'est plus doux et plus malléable que l'eau, pourtant il n'y a rien qui puisse l'égaliser lorsqu'elle détruit tout ce qui est dur et fort.

La souplesse l'emporte sur la force,
la douceur sur la dureté.»



Lao Tzu - Tao Te Ching