



Cécile Estachy Masseur Kinésithérapeute.DE 1979

Il s'agit d'une formule qui permet de s'initier au cours **Qi Gong/Taiji 1**, en retirant les bénéfiques d'une pratique conforme sans avoir à s'engager pour un trimestre (voir les pages du site correspondantes), tout en repartant avec un acquis qui concerne les gestes du quotidien. Cette semaine de pratique donne une bonne idée du travail qui est proposé au cours de l'année scolaire.

Stage de la dernière semaine du mois d'Août : Du mardi 24 Août au vendredi 27 Août 2021

Tous les soirs de **18h30 à 20h, à Epidaure :**

Un rendez-vous avec sa santé et son bien-être et une initiation au Taiji Quan (sur le site, ce cours est décrit sous le titre « Qi Gong/Taiji 1 »). C'est aussi pour certains élèves réguliers une mise en forme avant la rentrée.

Tous les cours reprennent le jeudi 16 septembre 2021



Cette semaine est centrée sur différents exercices de **relaxation**, des **étirements**, des enchaînements de **Qi Gong** (travail de l'énergie), des **autos massages** (petite toilette sèche taoïste), une approche du **mouvement régénérateur et des « marches »**.

Ces « marches » représentent la pratique essentielle, c'est-à-dire « L'Essence » de cette technique de longue vie qui est le **Taiji Quan :**

On peut parfaitement décrire le Taiji Quan comme une série de postures, debout, très précises, liées les unes aux autres. La répétition de ces postures d'un instant, approfondie la connaissance de son espace interne, ainsi que sa santé. Les marches que nous aborderons sont relativement simples par rapport aux postures exigées par l'apprentissage de l'enchaînement.

La respiration ? Comme une voix narrative dans votre paysage intérieur : calme et tranquille !

Quant au mouvement régénérateur des moines de Shao Lin ou Hsin Tao, également abordé un des jours de la semaine, il s'agit d'un processus d'auto guérison naturelle qui utilise un modèle de mouvement sinusoïdal. La seule exigence de cette pratique est votre confort et votre recherche de la facilité. Ainsi, c'est le plaisir que vous prendrez à exécuter ce mouvement qui sera votre auto correction une fois le stage terminé.

Cette semaine s'adresse à tout le monde, elle peut être, pour certain (es) d'entre vous, l'occasion de vous initier...

Ce stage se déroule à **Epidaure** qui est un beau lieu, calme, au cœur de Paris.

110€ la semaine de 4 jours

40€ d'arrhes à l'inscription sont évidemment les bienvenues !

Il suffit de me contacter par téléphone, ou courrier électronique.

cecilestachy@wanadoo.fr

<https://www.staichi.fr/>

01 42 55 46 60

06 76 33 86 24

Epidaure : 40 rue Quincampoix. 4ème. Paris

Pour les codes : me contacter à l'inscription.