

# INSTITUT DAO DE L'HARMONIE

法国中华传统文化学院

## QI GONG AMAIGRISSANT

*les 10, 11 mars 2012*

C'est une méthode rapide et efficace permettant non seulement d'embellir le corps mais aussi de perdre du poids en renforçant l'organisme, sans provoquer d'effets secondaires.

Son principe repose sur le renforcement de l'énergie interne du corps, parallèlement à la pratique d'exercices respiratoires.

Deux journées d'initiation suffisent pour assimiler la technique et une pratique quotidienne de 20 minutes apporte des résultats dès la première semaine. La vitesse d'amaigrissement est contrôlable, et, avec volonté et assiduité la plupart des pratiquants pourront perdre de 3 à 5 kg en un mois.

Maître **JIAN Liujun**, 7<sup>e</sup> Dan en Wushu, médecin en M. T. C. (Médecine Traditionnelle Chinoise), Maître en Qi Gong, Tai Ji Quan et Shen Qi Quan, enseigne régulièrement au **Quimétao** cette méthode, réputée pour ses excellents résultats.

Elle comprend cinq techniques, dont deux consistent à renforcer l'énergie et les trois autres à perdre du poids. Si vous n'avez pas besoin de maigrir, vous pouvez cependant participer au stage pour tonifier votre énergie et améliorer notablement votre état général.

**Dates :** les **10,11 mars 2011** de 9h30 à 12h30 et 14h à 17h.

**Lieu :** 57, avenue du Maine 75014 Paris, Métro Gaité

**Prix :** 160 € (non adhérents de l'Institut : 195 €).

Un versement de 50 € d'acompte sera demandé à l'inscription.

**Renseignements : 01 43 20 70 66**

---

### BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner à : Institut Dao de l'Harmonie 57, avenue du Maine 75014 Paris

NOM : .....Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal:.....Ville : .....

Tél : .....e-mail : .....

Je désire suivre les cours et joins un chèque de 50 € d'acompte (non remboursable), à l'ordre de l'Institut Dao de l'Harmonie pour ce stage.

Date :

Signature :

QG-JFG-12