

INSTITUT DAO DE L'HARMONIE

法国中华传统文化学院

DAO DE L'HARMONIE

Cours hebdomadaires 2011-2012

Les arts énergétiques comme le Qi Gong, le Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan), le Xing Yi, le Ba Gua Zhang, le Shen Qi Quan, le Da Cheng Quan, et même les arts martiaux externes comme le Gong Fu (Kung Fu), ont tous des éléments communs, même si leurs formes sont différentes. C'est comme si l'on voulait comparer des constructions de type roman et gothique ; leur aspect est assez différent mais leurs matières premières sont identiques : bois, pierre, briques, ciment, acier ... À la base des différentes pratiques qui nous concernent, on retrouvera toujours les trois éléments suivants : le corps, le mental et la respiration.

Toutes les parties du corps doivent être souples et doivent bouger ensemble, harmonieusement et toujours bouger par le Dantian. Il ne faut pas utiliser une force physique grossière mais la pensée et respirer d'une manière calme et régulière ...

Or, nous sommes habitués à bouger d'une manière incorrecte avec des mouvements qui vont à l'encontre des principes des arts énergétiques et ceci sans que nous nous en rendions compte. Si nous voulons bien conserver notre énergie, améliorer notre santé et prolonger notre vie, nous devons changer notre manière de penser et notre façon d'utiliser notre corps, même pour les arts martiaux.

Le Dao de l'Harmonie est une pratique de base des arts énergétiques qui met l'accent sur les « matières premières » ; apprendre comment harmoniser les différentes parties de notre corps, le mental et le corps, nous-mêmes et la société...

DÉROULEMENT DU COURS

Les cours se déroulent en petits groupes. Des techniques différentes seront enseignées selon le niveau des participants.

DATES ET HORAIRES

Les cours se déroulent du 6 septembre 2011 au 29 juin 2012.

Tous les **mercredis**, 18h30-19h55 (sauf les 26/10, 21 et 28/12/2011, 22 et 29/2, 18 et 25/4/2012).

LIEU Salle du Quimétao, 57 avenue du Maine, 75014 PARIS, M° Gaîté.

TARIFS :

1 séance/semaine : 450 €/an

2 séances/semaine : 735 €/an

3 séances/semaine : 900 €/an

Illimité : 1080 €/an

- L'adhésion à l'association Quimétao est de 36€
- Ces tarifs concernent les adhérents. Pour les non adhérents, supplément de 10 %.
Tarif société: suppléments de 20 %.
- Pour plus de deux séances par semaine, possibilité de choisir plusieurs disciplines.

INSCRIPTION

Renvoyer le coupon d'inscription accompagné d'un chèque de 50 € d'acompte, libellé à l'ordre de l'Institut Dao de l'Harmonie, ou nous contacter au : **01 43 20 70 66**
Un versement de 50 € d'acompte sera demandé à l'inscription.

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 les cours.

Date :

Signature :

DaoH-11-12