

Qigong des Huit Trésors

*L'exercice de santé intégrale des anciens maîtres en 32 mouvements
Pa Kun Dao In – le Qigong des Huit Immortels*

*Apprenez à mouvoir et rééquilibrer le Qi dans tout le corps
à travers un training doux restaurant les fondements de santé et de
développement du corps, du cœur et de l'esprit.*



Le Qigong des Huit Trésors est une pratique qui convient tout au long d'une vie. Ce training équilibré de l'énergie bénéficie le cœur, les fonctions mentales et l'esprit, ouvre les huit méridiens extraordinaires et élimine les blocages, améliorant en profondeur l'endurance physique et le flux énergétique et permettant un massage de tous les muscles, articulations, organes, et systèmes internes du corps.

Cette forme attrayante et facile à apprendre convient très bien aux jeunes, aux personnes d'âge moyen sans limitations physiques importantes ou pour toute personne possédant un training préalable. Les Huit Trésors nous font méthodiquement découvrir la dynamique interne de Qi au cœur des mouvements et nous transmettent des enseignements importants qui nous aident à découvrir notre potentiel ainsi que l'équilibre dynamique naturel de notre mouvement et de notre être. Traditionnellement, cette forme constituait la base du training préparant les étudiants au Tai Chi.