

La pratique DAO-YIN du lundi et du dimanche

Plus de lundi que de dimanche !

Serge nous propose une pratique corporelle de Dao Yin,

« Ce sont des exercices d'extension et de repliement du tronc et des membres destinés à guider l'énergie et à mieux la répartir dans l'ensemble du corps. « Dao Yin » est le terme utilisé dans les livres antiques d'acupuncture.

Les respirations saisonnières ainsi que les exercices régulateurs liés aux vingt quatre périodes solaires annuelles seront présentés au cours de l'année. »

Dr J.M.Eyssalet et E.Malnic :

La médecine chinoise, santé forme et diététique, éd O.Jacob

Les lundis, 18h30 à 20h,

Les dimanches, 7h30 à 8h méditation,

- 8h à 9h Kapalabhati, respiration de tradition indienne,
- 9h à 10h petit déjeuner
- 10h à 12h Dao Yin
- 12h30 partage d'un pique-nique improvisé par chacun

Chaque proposition peut être prise séparément et librement...même si une certaine progression semble judicieuse !

SEPTEMBRE : dimanche 6 ; lundi 14 ; dimanche 20 ; lundi 28

OCTOBRE :lundi 12 ; lundi 19 ; lundi 26

NOVEMBRE : lundi 2 ; lundi 23 ;

DECEMBRE : lundi 7 ;dimanche 20 ; lundi 28

Les rencontres de ces dimanches et lundis "hors du contexte commercial" sont des moments de partage et la participation financière est libre.