

	Dates	Lieux	Contenus	Bienfaits
Atelier santé 1	29 octobre - 14h15 à 17h30 Eléments pour entretenir sa santé et entrer dans un processus auto guérison	Caraman salle Vilespy	Qi Gong de la Grande Guérison des Monts Wudang + exercices respiratoires Shaolin pour nourrir les Poumons et les reins. Base de la diététique du TAO Diététique de la saison : Automne Méditation - Tisane de saison	Améliorer la circulation du Qi interne grâce au Qi externe. QG de la Gd G. = Cette forme complète de Qi Gong traditionnel utilise tous les moyens du Dao Yin taoïste traditionnel du Neidan (la pilule alchimique de guérison interne). Elle se subdivise en 24 parties alchimique statiques et dynamiques, le tout formant un Qi Gong complet, véritable sommaire des méthodes taoïstes de santé.
Atelier santé 2	19 Novembre - 14h15 à 17h30 Eléments pour entretenir sa santé et entrer dans un processus auto guérison	Caraman salle Vilespy	Qi Gong de la Grande Guérison des Monts Wudang + exercices Shaolin pour nourrir la Rate et les Reins. Base de la diététique du TAO Diététique de la saison : Hiver Méditation - Tisane de saison	Yang Shen = nourrir la vie = Renforcer le système immunitaire = nourrir l'essence vitale. Fusionner le corps, le Qi, l'esprit. Entrer dans un processus d'auto guérison.
Atelier santé 3	21 janvier 2018 - 14h15 à 17h30 Eléments pour entretenir sa santé et entrer dans un processus auto guérison	Caraman salle Vilespy	Qi Gong de la Grande Guérison des Monts Wudang + exercices Shaolin pour nourrir les Reins, le foie. Base de la diététique du TAO Diététique de la saison : préparer le Printemps Méditation - Tisane de saison	Fusionner le corps, le Qi, l'esprit. Entrer dans un processus d'auto guérison.
Atelier santé 4	25 février - 14h15 à 17h30	Caraman salle Vilespy	Qi Gong de la Grande Guérison des Monts Wudang + exercices Shaolin pour nourrir les R, F, Rate. Base de la diététique du TAO Diététique de la saison : Printemps Méditation - Tisane de saison	Fusionner le corps, le Qi, l'esprit. Entrer dans un processus d'auto guérison.
Atelier santé 5	25 mars - 14h15 à 17h30	Caraman salle Vilespy	Exercices de santé Shaolin - Yi Jin jing Régénération des Moelles assis Respiration de la grande guérison	Nettoyages - purifier le sang, des tendons, purifier les Moelles.
Atelier santé 6	22 avril - 14h15 à 17h30	Caraman salle Vilespy	Exercices de santé Shaolin - Yi Jin jing Régénération des Moelles assis Respiration de la grande guérison	Nettoyages - purifier le sang, des tendons, purifier les Moelles.
Atelier santé 7	24 juin - 14h15 à 17h30		Qi Gong de la Grande Guérison des Monts Wudang + exercices Shaolin pour calmer le Cœur, tonifier la Rate. Base de la diététique du TAO : préparer l'Eté. Méditation - Tisane de saison	Retour à l'origine. Retrouver la pureté originelle = Santé.