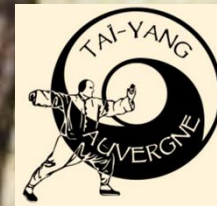


**DAO YIN UHTS Mantak Chia**



**Avec Franck Delevallez**

**À Clermont Ferrand**



**23 avril: 9h-12h**

**Dimanche 24 avril: 10h-16h**

**Studio Atrium  
57 bis rue des Courtiaux**

**contact Franck: 07 69 06 44 49**

**[www.sonmudo-qiqongmontpellier.eu](http://www.sonmudo-qiqongmontpellier.eu)**

Le dao yin est une série d'exercices au sol, Nous pourrions considérer le dao yin comme un yoga chinois (mais cela reste du qi gong)

L'étude de la respiration sera primordiale pour effectuer les postures.

Elle permettra ainsi une entrée dans les profondeurs de notre corps.

Le dao yin aura pour effet d'augmenter sa capacité respiratoire, d'atteindre un profond relâchement, autant musculaire que nerveux.

La respiration, dans son mouvement de va et vient, aura une action bénéfique au niveau du gros intestin et des organes internes.

Une sensation de massage naturel et salvateur au service de la circulation énergétique et émotionnelle.

Les bénéfices du dao yin se verront aussi sur la prise de conscience de son planché pelvien et le renforcement des muscles du périnée

Le dao yin insiste principalement sur la zone lombaire, sur la mobilité du bassin, sur un mouvement fluide au niveau de la colonne vertébrale.

C'est une porte précieuse pour sentir les mouvements énergétiques.

C'est une pratique éclairante pour les enchainement de qi gong, le taichi ou les arts martiaux mais aussi pour toutes les personnes désirants prendre conscience de son corps, de son être.

Un délice de sensation, de subtilité et de joie intérieur  
au service de l'être





Son

des Sens



Parti Socialiste  
(Fédération d...



Cacot



D2009

Conforama



Centre de Gestion

Rue Jean-August

La Halle Chaussures