

Qigong

氣功

La pratique

Nous pratiquons la méthode de Maître Zhang Guand De

Le Daoing yangshen gong

Selon les saisons

- Le général 1 et 2
- Cardio vasculaire 1 et 2
- Estomac rate 1 et 2
- Poumon énergie 1 et 2
- Reins 1 et 2
- Foie vésicule biliaire
- Muscles et tendons
- Contre la douleur de T.Alibert

- Les 5 animaux
- Les 6 sons
- 5 éléments
- le yi jin jing (Jean-Jacques Galinier)
- les 8 pièces de brocard (ba duan jin)