



ENSEIGNEMENTS TAOÏSTES
QI GONG DE LA GRANDE OURSE



LUISA SCHELLENBAUM

COURS DE **QI GONG**
PRATIQUE SUBTILE DE LA GRANDE OURSE

VENDREDI DE 15:30 À 16:30

CENTRE MING SHAN
CHEMIN DE L'ETOILE POLAIRE 3
1453 BULLETT

+41 24 552 21 11
INFO@MINGSHAN.CH
WWW.MINGSHAN.CH

La « pratique subtile de la Grande Ourse » est la pratique la plus aboutie de la Porte Wuji, branche du Taoïsme populaire dans la région du Mont Min, situé au nord-est du Sichuan.

Cette méthode incarne le principe d'union du Ciel et de l'Homme, et réunit de façon complète la pratique et la pensée de perfectionnement et de culture de soi issues du Tao.

Le **Qi Gong de la Grande Ourse**, partie dynamique de cette pratique, se base sur l'alchimie interne taoïste et sur la théorie des méridiens issue de la médecine chinoise. Il a comme effet de fortifier le corps et est la clé de la prévention de nombreuses maladies.

Du premier au dernier mouvement, les différentes étapes permettent de faire circuler le Qi dans les méridiens Yin et Yang des mains, des pieds et dans les huit vaisseaux extraordinaires. L'ouverture des méridiens permet de se mettre en relation avec la Nature et de s'harmoniser à ses rythmes et mouvements.

Les bénéfices de la pratique de ce Qi Gong se ressentent tant au niveau de la santé qu'au niveau personnel et relationnel.

VENDREDIS

**17 & 24
SEPTEMBRE**

**01 & 08 & 22 & 29
OCTOBRE**

**12 & 19 & 26
NOVEMBRE**

**10
DÉCEMBRE**



LUISA SCHELLENBAUM

D'origine suisse, Luisa est née et a grandi en Italie où elle a suivi des études en Biologie. Établie en Suisse depuis 1992, elle a travaillé dans la recherche scientifique pendant une dizaine d'années avant de se consacrer aux arts énergétiques chinois depuis le début des années 2000. Elle enseigne le Qi Gong depuis 2007.