

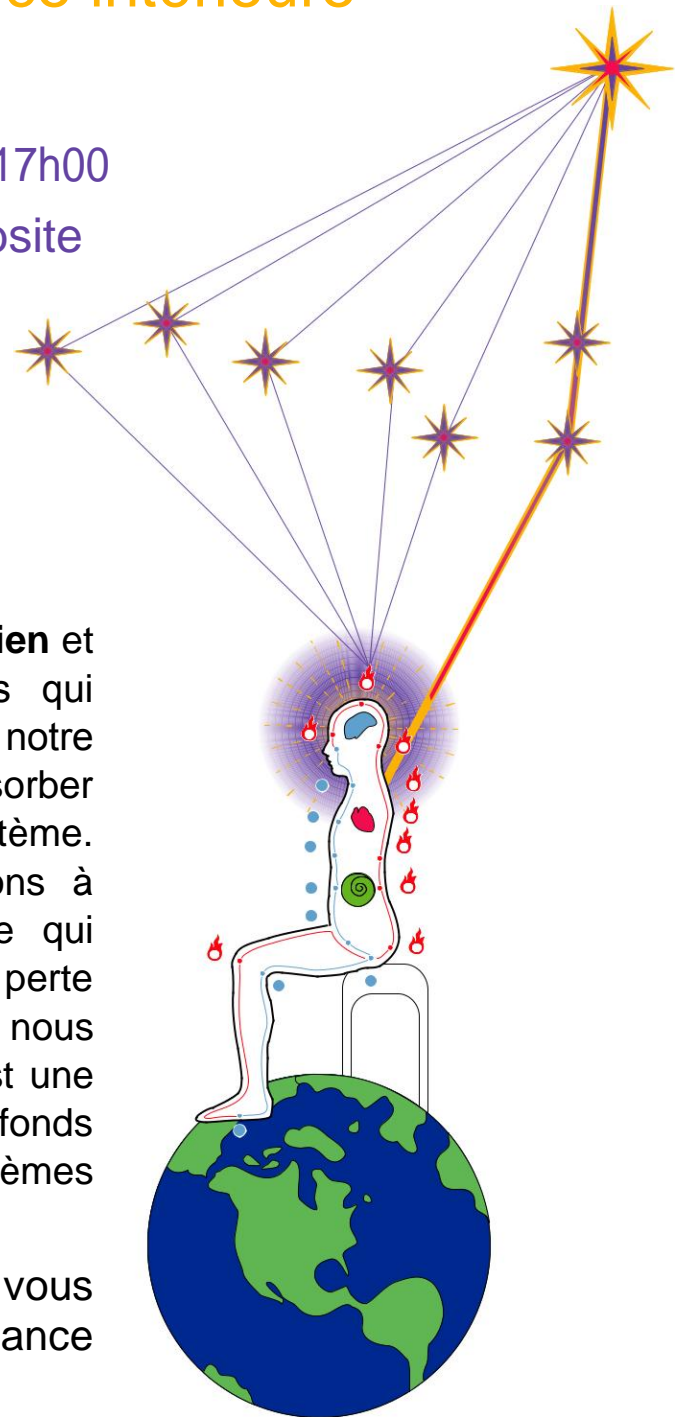


Chemise de Fer I & Tao Yin

Cultivez votre force intérieure



Lieu: Berne
Heure: 09h30 – 17h00
Prix: Voir website



Bienvenue,

La Chemise de Fer I, le Qi Gong du Tan Tien et le Tao Yin sont des séries d'exercices qui développent l'alignement parfait de notre structure interne, nous permettant d'absorber facilement le Qi (ou énergie) dans notre système. Avec la **Chemise de Fer** nous apprenons à utiliser notre corps plus efficacement, ce qui entraîne une diminution du stress et de perte d'énergie. Grâce au **Qi Gong du Tan Tien**, nous absorbons plus d'énergie. Et le **Tao Yin** est une série d'exercices qui corrigent les profonds déséquilibres dans nos tendons, nos systèmes musculaires et notre la colonne vertébrale.

Un cours à ne pas manquer si vous souhaitez développer votre vraie puissance et votre santé intérieure.



Grand Maître
Mantak Chia,
fondateur du
Système UHT

Pratiques de l'alchimie interne

Ce système sert à cultiver un corps sain, à former l'âme et à élever l'esprit. Ses branches et ses principales formules couvrent la méditation, le Qi Gong, les pratiques du Tao de l'amour ainsi que les arts martiaux et de la guérison. Il donne aux individus le pouvoir de développer leur potentiel physique, mental, émotionnel et spirituel, de devenir leur propre guérisseur et leur propre maître. L'UHTS est partagé sur les 6 continents par son fondateur, Grand Maître Mantak Chia, ainsi que par la Faculté UHT avec plus de 900 instructeurs et praticiens certifiés. Ses pratiques sont accessibles et conviennent au mode de vie occidental.

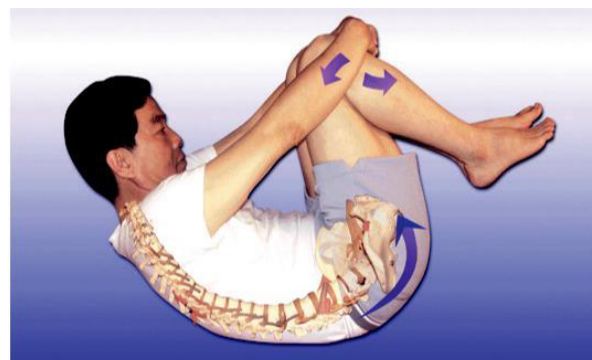
Iron Shirt – Tao Yin

La Chemise de fer active le flux d'énergie à travers les positions et la concentration, renforce notre enracinement, ouvre les canaux d'énergie et énergise les muscles, les tendons, les nerfs et les organes. Elle unit aussi l'ensemble de notre structure osseuse. Nous développons ce qu'on appelle une "Chemise de Fer de Qi" et sommes en mesure de maintenir une saine pression de Qi, une posture, ainsi qu'une efficacité et une stabilité intérieure.



Tao Yin Dans le monde occidental, l'exercice est principalement axé sur la condition physique et le développement de la force musculaire. À l'Est, les systèmes d'exercices recherchent l'équilibre pour le corps, l'âme et l'esprit. Cet équilibre est fortement développé dans le système taoïste du Tao Yin, l'une des formes les plus anciennes et les plus diversifiées d'exercice en Chine. Le Tao

Yin et ses 45 postures entièrement illustrées se concentrent sur la création d'un équilibre entre les énergies internes et externes et la revitalisation du corps, de l'âme et de l'esprit avec une combinaison de puissance, de flexibilité et d'exercices d'énergie interne. L'accent est mis sur les positions couchées et assises du Tao Yin, qui améliorent la santé et l'alignement structurel et, une fois maîtrisés, renforcent les mouvements et les postures en position debout. Les avantages de ces exercices remarquablement simples comprennent l'harmonisation du Qi, le développement de la



force et de la flexibilité grâce à l'étirement des tendons, relaxant les muscles abdominaux et le diaphragme, libérant les toxines à travers la respiration, et l'entraînement du «second cerveau» dans le bas de l'abdomen pour coordonner et diriger ces processus. Le but ultime du Tao Yin est de devenir pur, sensible et plein d'énergie, comme un enfant.



Rentao

En tant qu'ancien sportif professionnel et professeur de sport, j'étais à la recherche de méthodes d'entraînement qui agissent de l'intérieur vers l'extérieur plutôt que de l'extérieur vers l'intérieur. J'ai trouvé les réponses dans l'**UNIVERSAL HEALING TAO (UHT)** et suis devenu élève, assistant et instructeur senior du grand maître Mantak Chia - fondateur du système UHT. Pendant plus de 12 ans, j'ai dirigé un centre de santé taoïste dans les Alpes suisses et j'enseigne depuis plus de 30 ans dans le monde entier. En 2008/2012, j'ai organisé les premières conférences européennes des instructeurs UHT avec plus de 250 instructeurs de 27 pays. En tant que coach, je transmets mes concepts de prévention de la santé **flowjoy**® et de **santé en 4 dimensions (4-DH)**®, ainsi que des exercices pratiques qui permettent à chaque être humain de vivre 24h/24 dans le flux, la joie et l'amour.