

MJC ROGUET



- BIEN ETRE ADULTES

TAO YIN – GYM CHINOISE

PUBLIC Adultes

JOUR & HORAIRE Le lundi 10h-11h

TARIFS De 146 € à 209 € / an

LIEU DE PRATIQUE Espace Roguet

L'ATELIER

Le Tao Yin est une discipline chinoise enseignant des exercices combinant des mouvements de corps avec le souffle et la concentration.

Pratiqués debout et en mouvement, ces exercices visent à détendre et restructurer la posture du corps pour réactiver la circulation de l'énergie et donc retrouver une bonne santé.

Un intérêt particulier est porté à la colonne vertébrale, poutre portante de notre structure physique ainsi qu'à l'enracinement des jambes dans le sol

L'INTERVENANT

Initié au Kung Fu à l'âge de 9 ans, Massimo Giorgianni pratique intensément les arts martiaux et énergétiques chinois depuis 1999. Captivé par ces pratiques du corps et de l'esprit il crée sa première école de Wing Tsun Kung Fu à Dublin en 2009. Il devient professionnel 3 ans plus tard en obtenant un Certificat de Qualification Professionnel et son 3ème Duan auprès de la FFKDA.

En 2012 il décide d'approfondir sa pratique des Arts Energétiques Chinois et fait connaissance avec Maître TU Minh Tan. Il pratiquera intensément avec lui le Qi Gong, le Tai Chi Chuan, le TaoYin et enfin le Dam Bop, art vietnamien du soin par massage. Il reçoit en 2016 le titre de Shifu attestant ainsi de sa maîtrise dans l'art de pratiquer et d'enseigner.

Constatant les effets positifs sur la santé d'une pratique régulière des arts énergétiques chinois, notamment auprès des personnes atteintes de pathologies lourdes et/ou chroniques, il se forme en 2017 auprès de l'Hôpital de la Grave pour mieux encadrer ce type de pratiquants.

Contact : centreqigong@gmail.com

