



QiGong
Les Automassages
Une voie vers la santé et le Bien-être

Avec les spécificités de chaque saison
Printemps - été - automne - hiver

Alain Jacopino, expert en arts énergétiques, diplômé en médecine traditionnelle chinoise et directeur technique de Sakura l'Art du Mouvement. Investi dans la pratique du QiGong depuis l'âge de 21ans, il a été formé en Chine et en France par de grands experts tels que maître Kenji Tokitsa, docteur Toshihiko Yuyama et maître Liu Dong, pour ne citer que les plus éminents.

Les Automassages font partie intégrante du QiGong. Héritage de l'Art Corporel Taoïste, cette tradition millénaire est issue d'une observation attentive des phénomènes des lois de la nature.

Appliqués dans notre quotidien, les Automassages auront un impact positif sur l'équilibre, la santé, le bien-être. Ils peuvent permettre de ralentir le vieillissement et trouver l'harmonie avec soi-même et son environnement, afin d'avancer sereinement dans l'âge.

A toujours avoir à l'esprit : c'est la régularité qui crée l'efficacité !

Cette pratique, ne pourra par contre jamais supplanter la nécessité d'un diagnostic et d'un traitement médical lorsque cela est nécessaire.

Avec l'aimable collaboration de Sabine Lewkowicz, Enseignante à Sakura l'Art du Mouvement

www.ecolesakura.com

DVD Langue : Français PAL - 16/9 - Durée approximative - 2h45

QiGong
Les Automassages

Une voie vers la Santé et le Bien-être

Sakura
L'Art du Mouvement

Par Alain Jacopino
Expert en Arts énergétiques
Diplômé en Médecine Traditionnelle Chinoise

DVD automassage
40€

Tai Chi
Apprentissage didactique du Tai Chi Lu

Les Arts Internes sous-tendent que tout est énergie. L'interdépendance du Yin et du Yang qui s'interpénètrent, s'engendrent et s'harmonisent pour ne faire plus qu'1 : le Tao. Il se manifeste dans le corps par les notions de globalité, d'unité corps et esprit. Ceci est essentiel pour l'efficacité des Arts énergétiques et ce, dans tous leurs différents domaines d'application : martial, santé, bien-être...

Toujours à l'esprit que c'est de la clarté que va naître l'efficacité.

DVD PAL - 16/9 - Durée - 125mins - 2024 - Langue : Français

Apprentissage didactique du Tao Lu

Tai Chi

Sakura L'Art du Mouvement

Par Alain Jacopino
Expert en arts énergétiques
Directeur Technique Sakura l'Art du Mouvement
Et Sabine Lewkowicz
Enseignante 3^e Tai Chi QiGong Yoga Chinois

www.ecolesakura.com

Coffret Tai Chi
30€

QiGong
8 Pièces de Brocart - 八 段 段 duan, 金 jin
Une voie vers la santé et le Bien-être

- Historique et Théorie
- Apprentissage didactique de chaque exercice
- Séance type

Alain Jacopino, expert en arts énergétiques, diplômé en médecine traditionnelle chinoise et directeur technique de Sakura l'Art du Mouvement. Investi dans la pratique du QiGong depuis l'âge de 21ans, il a été formé en Chine et en France par de grands experts tels que Maître Kenji Tokitsa, Docteur Toshihiko Yuyama et Maître Liu Dong, pour ne citer que les plus éminents.

Les Ba Duan Jin, furent créés au 12ème siècle après JC par le Général Yue Fei pour améliorer la condition physique et la santé de ses soldats.

Dans la pensée chinoise, être en bonne santé signifie avoir une bonne circulation du Qi (énergie) dans tous les méridiens et organes.

Les pratiquants réguliers du Ba Duan Jin voient leur corps changer et notent un véritable renforcement de leur forme physique et une amélioration de leur immunité (énergie défensive, Wei Qi).

De nos jours, cette méthode est principalement indiquée dans une perspective d'entretien de la santé corporelle globale (corps, esprit).

A toujours avoir à l'esprit : c'est la régularité qui crée l'efficacité !

Cette pratique, ne pourra par contre jamais supplanter la nécessité d'un diagnostic et d'un traitement médical lorsque cela est nécessaire.

Avec l'aimable collaboration de Sabine Lewkowicz, Enseignante à Sakura l'Art du Mouvement

DVD Langue : Français PAL - 16/9 - Durée approximative - 50mins

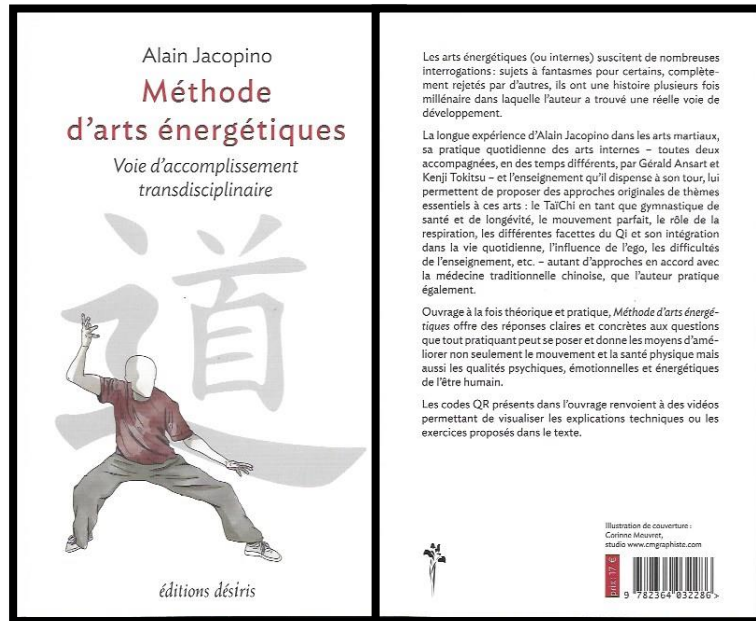
QiGong
Exercices de Santé
8 Pièces de Brocart
八 段 段 duan, 金 jin

Une voie vers la Santé et le Bien-être

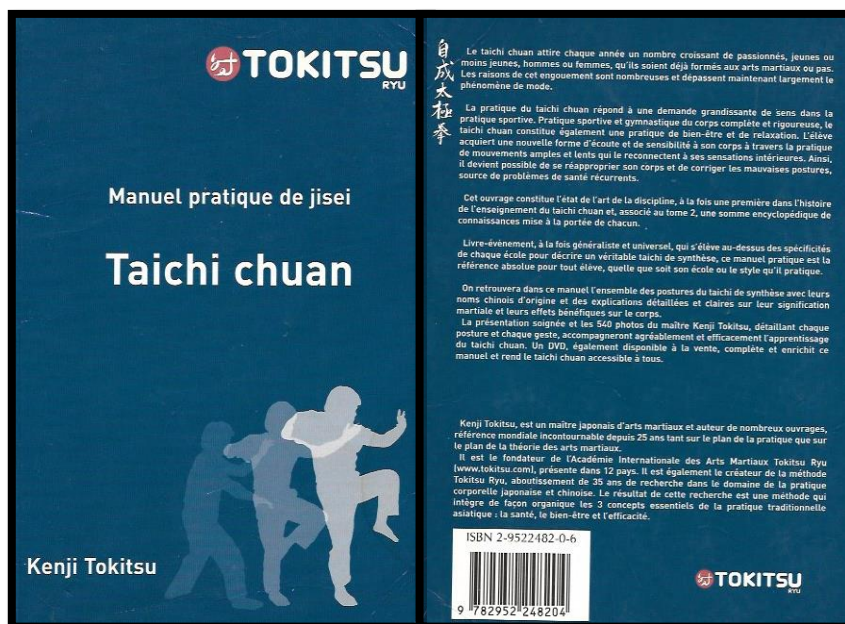
Sakura
L'Art du Mouvement

Par Alain Jacopino
Expert en Arts énergétiques
Diplômé en Médecine Traditionnelle Chinoise

Coffret 8 Pièces de Brocart
25€



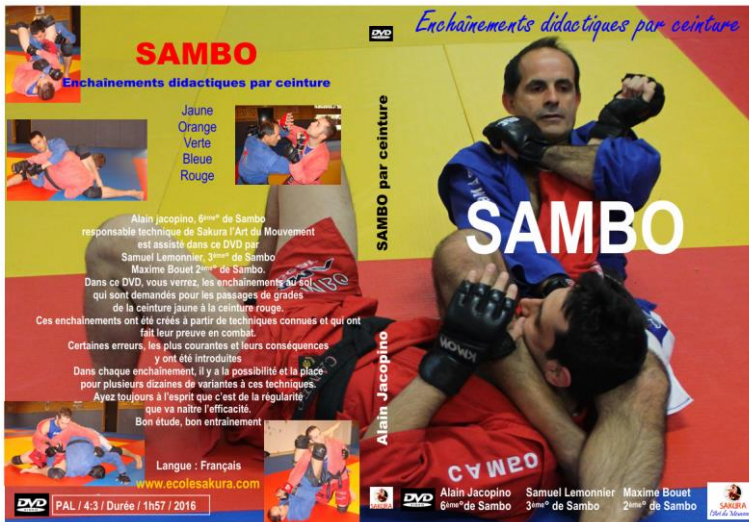
Méthode d'art énergétique
17€



Taichi chuan – Manuel de pratique
K. TOKITSU
22€



DVD Long Chuan Kung Fu 25€



DVD SAMBO 30€