



« Ce qui, du ciel, se tient en moi, c'est le pouvoir d'ÊTRE »
« Ce qui, de la terre, se tient en moi, se nomme le souffle »

LE DAO-YIN
Ancêtre du Qi Gong et du Tai Ji Quan
Un art traditionnel Chinois

Le Dao-Yin qui signifie « *Guidage et Étirement* » libère le souffle et induit un équilibre physique, assouplit la structure corporelle et amène vitalité et unification dans les tissus par des étirements doux et conscients.

La respiration en constitue l'élément fondamental.

- On accueille les résistances et le stress
- On est à l'écoute de tous les messages
- Le mouvement naît du silence et retourne au silence

Ces exercices qui sont accessibles à tous, même aux débutants, sont lents et profonds et nous amènent à une détente. C'est un soin que l'on se donne.

Je travaille depuis 28 ans avec le docteur Jean-Marc EYSSALET, médecin acuponcteur, spécialiste en énergétique chinoise et reconnu mondialement pour ses connaissances, son parcours et sa compréhension intime de l'énergie. J'enseigne régulièrement à des médecins et acuponcteurs. J'ai vécu en Inde pendant 9 ans de 1988 à 1997. Plusieurs séjours en Chine m'ont également permis d'approfondir ma pratique du Dao-Yin et du Yoga.

C'est avec passion que je partage cet enseignement.