

EASY TAO

Découverte du QI GONG & VIET TAI CHI : donner un nouveau souffle à votre vie !

Née sous l'impulsion d'Olivier ALLENO en mars 2007, L'ARURA est une association loi 1901. Sa philosophie est de promouvoir et de développer auprès du public, la pratique des Arts Culturels Energétiques Asiatiques. Pour concrétiser cette idée, Olivier ALLENO crée en mars 2010 le label **EASY TAO** dans lequel se concentrent tous les outils nécessaires pour répondre à la problématique liée au bien être et combattre les affections psycho-corporelles de la vie courante.

Membre de la convention des **ARTS CLASSIQUES DU TAO** de l'école de Georges CHARLES. L'association propose un ensemble de disciplines très variées en relation avec les différents aspects de la culture de l'Asie du Sud Est.

→ **Les disciplines** sont enseignées sous forme de cours hebdomadaires et d'un atelier mensuel:

- **QI GONG** (mise en oeuvre du souffle) : originaire de la Chine, Etude des méthodes d'origines taoïste, bouddhiste, confucianiste, thérapeutique.

- **VIET TAI CHI** (VIET, se surpasser; TAI, se perfectionner; Chi, volonté) : Arts de santé interne vietnamien comprenant un ensemble de mouvements codifiés qui allient souplesse, concentration, respiration et écoute de soi.

- **TUI NA-AN MO** : Techniques manuelles d'entretien de la santé. des stages élaborées et encadrées par Richard NG KON TIA (certifié SAN YI CHUAN par Georges CHARLES).

- **MEDITATION** (atteindre l'axe médian psycho-corporel): active, passive, assise, debout.

Afin d'approfondir ses connaissances et sa pratique l'Arura propose cette année des stages de 3 jours programmés de novembre à juin 2011 dans deux disciplines qui font partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise : TUI NA-AN MO & QI GONG

→ **Stages** : les stages s'adressent aux particuliers dans une démarche de développement et de culture personnels, aux professionnels désireux de maîtriser des outils efficaces afin de développer un autre segment d'une clientèle en demande et en pleine expansion. Un certificat d'aptitude est délivré uniquement pour les personnes qui s'inscrivent pour l'ensemble des modules programmés de septembre à juin 2011.

Stage en six modules :

1er week-end Le 26 / 27 / 28 novembre 2010

- Kai Men Shi (ouverture des portes de la pratique) - Technique manuelle : visage et crâne

2ème week-end Le 21 / 22 / 23 janvier 2011

- Kai Men shi (suite ouverture des portes de la pratique) - Wu Xing Quan (Qi Gong de l'arbre en mouvement), Les 6 sons thérapeutiques - Technique manuelle: Poitrine et abdomen

3ème week-end Le 25 / 26 / 27 mars 2011



Richard NG KON TIA



- QI GONG Kai Men shi (suite ouverture des portes de la pratique) - Bâton de santé de la Duchesse de Dai - Technique manuelle : Dos et face arrière
4ème week-end Le 27 / 28 / 29 Mai 2011

- Qi Gong - Technique manuelle : Membres supérieurs et inférieurs

5ème week-end Le 24 / 25 / 26 juin 2011

- Technique globale

6ème week-end date en cours de validation

- Contrôle des connaissances, remise des attestations.

→ **ATELIER MENSUEL** QI GONG & VIET TAI CHI : Atelier d'approfondissement et de perfectionnement pratique et théorique programmé chaque Début de mois (calendrier sur www.easytao.fr). exemple : apprenez à renforcer votre système immunitaire par un protocole simple et efficace lors des inter-saisons en début d'automne ou à la sortie de l'hiver.

→ **COURS HEBDOMADAIRES** : Olivier ALLENO enseigne un programme original et attrayant dans un cadre convivial et associatif tous les mardi : 1er cours 18h30-19h45 - 2ème cours 20h-21h15 (il n'y a pas de cours débutant ou confirmé). Lieu : Gymnase CHOISEUL (salle n°3) - 64 rue des DOUETS-37100 TOURS

Afin que les exercices puissent prendre leurs valeurs profondes, il convient pour le pratiquant d'observer quatre aspects fondamentaux qu'il maîtrisera avec un travail régulier quelle que soit la technique envisagée : 1) **La mobilisation** ou la préservation de l'énergie, 2) **l'accueil** ou l'accroissement de l'énergie, 3) **La conduite** ou la direction de l'énergie, 4) **Le contrôle** ou la manifestation de l'énergie, Ainsi la disponibilité suffisante en énergie permet de : 1) **Entretenir la santé**, 2) **Traiter les affections courantes**, 3) **Manifester l'expression artistique**, 4) **Entretenir de meilleures relations** personnelles, familiales, professionnelles et sociales.

Il est à noter que le but de tout ce travail est comme dans le tir à l'arc : atteindre un résultat sans que celui-ci devienne l'unique préoccupation de la pratique. (source Georges CHARLES). Olivier ALLENO est co-fondateur avec d'autres praticiens en énergétique du collectif "Chemins vers soi". infos : <http://chemins-vers-soi.com/>

Olivier ALLENO **EASY TAO** Les Arts classiques du Tao certifié et enseignant en QI GONG- VIET TAI CHI COURS et ATELIERS Praticien en AN MO-TUI NA / FA GONG (sur RDV) (soin manuel énergétique et transfert d'énergie).

**1 COURS DECOUVERTE
GRATUIT**

COUPON A DECOUPER et à présenter, valable pour un 1 cours gratuit valable par foyer jusqu'au 30 novembre 2010. Offre non cumulable

renseignements et inscriptions : Dossiers à retirer auprès d'Olivier ALLENO :

Easy TAO
les Arts Classiques du Tao

Par courriel : contactarura@gmail.com. Via le site : www.arura.fr

Olivier ALLENO mobile : 06.71.10.91.64 - Prochainement www.easytao.fr

