

# WEEK-END YANG SHENG avec MATTEO PEPE

## « PRESERVER LA SANTE »

L'une des richesses de la civilisation chinoise est le taoïsme, dont les enseignements et la pratique ont permis au cours des siècles à de nombreux pratiquants de vivre très longtemps et en bonne santé. Le Taoïsme nous enseigne que nous devons être respectueux et en harmonie avec le monde qui nous entoure.

Ce n'est pas ce que l'on nous incite à pratiquer ! Par ailleurs, les idées, les émotions, les ressentis sont mis sous le tapis et créent des frustrations. Dans une société telle que la nôtre, il est urgent de devenir rebelles et de pratiquer des activités qui nous reconnectent à notre être intérieur...

**Retrouvons notre originalité,  
notre liberté, notre ressenti !**

- **Dates et lieu** : samedi 27 et dimanche 28 novembre 2021, de 9h à 17h, Paris 2<sup>ème</sup>
- **Tarif** : 120 euros (inclus pour les personnes inscrites à la formation « Tao et Santé »)
- **Inscriptions** : 01.40.24.02.87  
phenixetdragon@gmail.com



La médecine traditionnelle chinoise, en complète harmonie avec la vision taoïste du monde, considère que la très grande majorité des problèmes de santé pourrait être prévenue si l'on veillait à respecter 3 points :

### 1. Avoir une alimentation équilibrée

Nous verrons de manière concrète quelles sont les bases fondamentales d'une alimentation équilibrée.

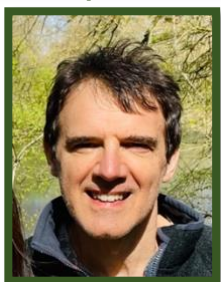
### 2. Avoir une activité physique régulière

Nous apprendrons des exercices de Qi Gong pour faire circuler l'énergie et des techniques d'enracinement.

### 3. Bâtir une pratique de travail interne

Nous verrons des exercices pratiques en énergétique afin de recycler et gérer les émotions et de bien les gérer.

### Qui suis-je ?



- Acupuncteur et Ostéopathe, j'ai mon cabinet à Paris.
- J'ai écrit : Prendre sa santé en main, Ed Cherche Midi (2003).
- Je pratique le Kung Fu, le Taiji et le Qi Gong depuis plus de 35 ans.
- En Qi Gong, je suis élève du Prof. Zhang Guang De depuis 1993, et en 2007 je rentre dans sa « famille » en devenant l'un de ses élèves les plus proches.
- Je suis 5e Duan de l'Université des sports de Pékin et du centre de Daoyin Yangsheng Gong de Pékin.
- Je suis le directeur pédagogique de l'École Phénix et Dragon et de l'Académie Parisienne d'Arts Martiaux Chinois et Daoyin Qi Gong, au sein de laquelle je prépare aux différents diplômes en Kung Fu, Taiji Quan et Qi Gong.