

Pratique du Chi Gong

DVD d'apprentissage avec Song ARUN

Chi Gong de la vertu

Coffret pédagogique de 2 DVD avec livret

Le souffle du vent

Série d'exercices méditatif et énergétique

Les huit pièces de soie

Série d'exercices et d'assouplissements

Le Gardien du Bouddha au pilon d'or

Pratique du bâton en 2 volumes



ENSEIGNANT: Song ARUN



Song est titulaire du Brevet des Professeurs des Arts Martiaux Chinois Internes homologué par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Il enseigne depuis 1982. Sa pratique régulière et sa maîtrise de l'art énergétique chinois font

de lui un expert en de nombreuses techniques corporelles ayant comme objectif l'harmonisation du corps et de l'esprit. Song possède également de nombreuses années d'expérience professionnelle dans la cuisine végétarienne. Il a une grande maîtrise de l'art de combiner les plats en tenant compte de l'harmonie, des saveurs et de l'équilibre énergétique selon la loi des Cinq Transformations d'énergie chinoise.

« Toute chose retourne à sa racine authentique.
Le retour à la racine authentique se nomme le calme,
la quiétude et ce retour apporte la régénération. »

Lao Tzeu

Bon de commande

Les frais de port sont inclus

	nombre d'exemplaires	tarifs T.T.C.	sous total
• Chi Gong de la vertu (coffret de 2 DVD + manuel illustré) X	69€	=
• Le souffle du vent X	39€	=
• Les huit pièces de soie X	39€	=
• Le Gardien du Bouddha au pilon d'or (coffret de 2 DVD) X	69€	=
	TOTAL		<input type="text"/>

chèque à l'ordre de M. ARUN à envoyer au 18, rue Daniel Blumenthal 68000 COLMAR
Pour tout renseignement: Song ARUN 03 89 79 06 64

www.taiji-song-arun.com

Chi Gong de la vertu

Les exercices présentés dans ces 2 DVD ont pour but de développer l'énergie et de favoriser sa circulation dans le corps. Ils donnent les clés pour parvenir à l'harmonie intérieure tant mentale qu'émotionnelle, physique et spirituelle. Ils se présentent en séquences successives avec une approche didactique et se combinent de manière unique en vous donnant des explications simples, accessibles aux débutants et aux pratiquants plus avancés.

Les exercices présentés dans ces DVD sont le fruit de la pratique des trente dernières années de l'auteur ainsi que des connaissances que son maître « CHEN LIANG CHAO » lui a transmises.



2 DVD PAL couleurs
Livret 16 pages illustrées
durée : 90 minutes
produit par song ARUN

Le souffle du vent

Ce film contient une série de mouvements de CHI GONG méditatif et énergétique renforçant la santé et purifiant le Chi :

- Le Wu Ji
- Les cinq trésors : l'ouverture des méridiens, l'ouverture de l'énergie des poumons, l'harmonisation du souffle, la petite révolution céleste, cultiver le «Chi»
- La fortification de l'énergie par le massage
- Le massage par percussion
- L'harmonisation des énergies (Ciel, Homme, Terre)



DVD PAL couleurs
durée : 59 minutes
réalisé par Télévision
Vosges du Nord

Les huit pièces de soie

Au XI^e S., YUEH FEI, un héros chinois, mit au point « Les Huit Pièces de Soie ».

Ces exercices n'ont depuis jamais cessé d'être populaires auprès des chinois qui les pratiquent encore de nos jours pour entretenir leur corps et leur esprit. Bien que ces exercices soient très simples et faciles à apprendre, ils reposent sur une théorie de la médecine chinoise très profonde. La pratique régulière de l'enchaînement confère au corps une vitalité nouvelle, de lumière et de beauté. Ce DVD contient également une série d'exercices d'assouplissement et de respiration.



DVD PAL couleurs
durée : 75 minutes.
réalisé par Télévision
Vosges du Nord

Le Gardien du Bouddha au pilon d'or

Ces deux DVD proposent l'apprentissage de la forme « Le gardien du Bouddha au pilon d'or » mais également des échauffements, une série d'exercices sur le maniement du bâton, différentes techniques de travail à deux et des applications martiales avec Thierry ALIBERT.

Le bâton demeure tant l'arme fondamentale que l'outil servant à faire travailler son corps. Il relie ainsi le temps et l'espace.

La pratique du bâton (KUN) développe la maîtrise et la conduite de son énergie, la précision des gestes, la qualité d'ancrage et plus particulièrement la qualité de présence. Sur un plan martial, le bâton est nommé « mère de toutes les armes (mu-ping) ». Il est mis en correspondance avec l'élément terre dans le système classique des Cinq Mouvements de l'Énergie.



2 DVD PAL couleurs
durée : 105 minutes
réalisé par :
T.A.O. Production