



UNIVERSAL HEALING TAO
SWITZERLAND

info@universal-healing-tao.ch • www.universal-healing-tao.ch

Qi Gong du Tan Tien

Pour développer votre Tan Tien, siège de votre puissance, guidance, sécurité et sagesse

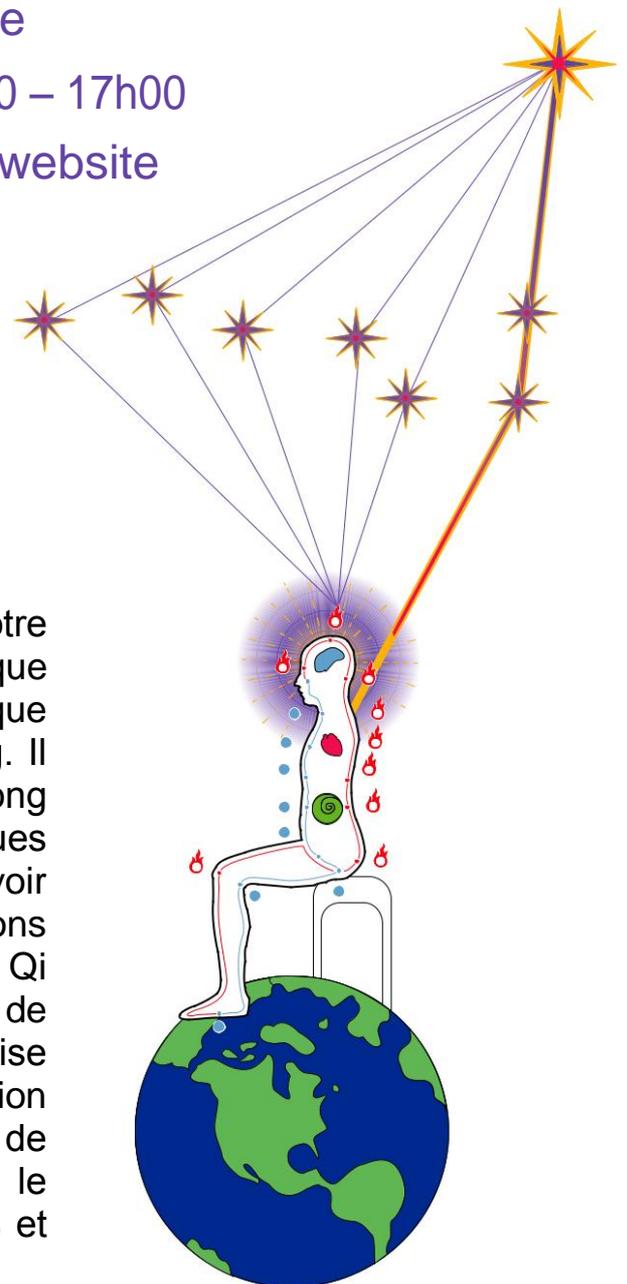


Lieu: Berne
Heure: 09h30 – 17h00
Prix: Voir website

Grandmaître Mantak Chia montre à Rentao Ravasio, Senior Instructor, la pression de Chi interne développée par le Qi Gong du Tan Tien.

Bienvenue,

Le Tan Tien est le réservoir d'énergie de notre corps, c'est là que nous stockons l'énergie que nous générons, que nous la rassemblons et que nous l'absorbons lors des pratiques de Qi Gong. Il est également appelé l'Océan de Qi. Le Qi Gong du Tan Tien est l'une des meilleures pratiques taoïstes pour développer le Tan Tien et le pouvoir du Périnée. Grâce à ces techniques, nous pouvons développer su samment de Qi et de pression de Qi comme fondation pour la plupart des pratiques de l'Universal Healing Tao, spécialement la Chemise de Fer, le Tai Chi et la Méditation. Cette pression de Qi permet d'inverser la spirale descendante de l'énergie et de lui insu er un mouvement vers le haut, ce qui nous donne d'incroyables quantités et qualités d'énergie.



Instructeurs: Rentao - Instructeur Senior UHT

Inscriptions: rentao@universal-healing-tao.ch • 076 332 39 39

Pratiques de l'alchimie interne

Ce système sert à cultiver un corps sain, à former l'âme et à élever l'esprit. Ses branches et ses principales formules couvrent la méditation, le Qi Gong, les pratiques du Tao de l'amour ainsi que les arts martiaux et de la guérison. Il donne aux individus le pouvoir de développer leur potentiel physique, mental, émotionnel et spirituel, de devenir leur propre guérisseur et leur propre maître. L'UHTS est partagé sur les 6 continents par son fondateur, Grand Maître Mantak Chia, ainsi que par la Faculté UHT avec plus de 900 instructeurs et praticiens certifiés. Ses pratiques sont accessibles et conviennent au mode de vie occidental.



Grand Maître Mantak Chia, fondateur du Système UHT

Qi Gong du Tan Tien

Le Qi Gong du Tan Tien est l'une des meilleures pratiques taoïste utilisées pour développer la puissance du Tan Tien et du périnée. Nous avons besoin de Qi et de pression de Qi dans le Tan Tien en tant que fondation pour la plupart des pratiques de l'Universal Healing Tao Universel, en particulier pour le Qi Gong de la Chemise de Fer, le Tai Chi Qi Gong et la méditation. Le Tan Tien est le réservoir d'énergie dans notre corps, c'est l'endroit où nous stockons l'énergie que nous produisons, recueillons et absorbons en pratiquant le Qi Gong et la méditation. Le Tan Tien est aussi appelé l'Océan de Chi. Selon la théorie médicale chinoise, une fois que l'Océan est plein, il



déborde dans les huit méridiens extraordinaires.

Lorsque ceux-ci sont pleins, l'énergie coule dans les douze

méridiens ordinaires, dont chacun est associé à un organe. Le Tan Tien est donc le fondement de tout le système énergétique du corps. Le Qi Gong du Tan Tien nous aidera à développer une pression de Chi, qui est l'une des meilleures pratiques pour inverser le mouvement en spirale vers le bas de notre force de vie en un mouvement vers le haut, ce qui nous donnera une quantité et une qualité vertigineuse d'énergie. En d'autres termes, l'augmentation de la pression dans notre Chi Tan Tien facilitera notre guérison, notre pratique des arts martiaux (Chemise de Fer et Tai Chi), nos capacités de méditation, l'art de vivre au quotidien et il nourrira notre force originelle. C'est la pression de Chi dans notre Tan Tien qui enracine notre corps et notre esprit.



Rentao

En tant qu'ancien sportif professionnel et professeur de sport, j'étais à la recherche de méthodes d'entraînement qui agissent de l'intérieur vers l'extérieur plutôt que de l'extérieur vers l'intérieur. J'ai trouvé les réponses dans l'**UNIVERSAL HEALING TAO (UHT)** et suis devenu élève, assistant et instructeur senior du grand maître Mantak Chia - fondateur du système UHT. Pendant plus de 12 ans, j'ai dirigé un centre de santé taoïste dans les Alpes suisses et j'enseigne depuis plus de 30 ans dans le monde entier. En 2008/2012, j'ai organisé les premières conférences européennes des instructeurs UHT avec plus de 250 instructeurs de 27 pays. En tant que coach, je transmets mes concepts de prévention de la santé **flowjoy**® et de **santé en 4 dimensions** (4-DH®), ainsi que des exercices pratiques qui permettent à chaque être humain de vivre 24h/24 dans le flux, la joie et l'amour.