



Votre personne référence en Tai chi, Qi Gong et Méditation
Lolita Dalpé, instructrice certifiée Duan III internationale
par l'Association Chinoise de Qi Gong pour la santé de Pékin

1. LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE ET SES COMPOSANTES

La médecine traditionnelle chinoise est pratiquée à travers le monde depuis des millénaires. Elle constitue une partie intégrante de la culture chinoise. Son approche holistique, naturelle et globale comporte 5 aspects:

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Le Qi Gong | l'entretien corps-esprit |
| 2. La Diététique | les aliments |
| 3. La Phytothérapie | les plantes et les herbes |
| 4. Le Tuina | le massage |
| 5. L'Acupuncture | les aiguilles et le système des méridiens |

L'être humain évolue dans ses environnements intérieurs (les organes) et extérieurs (la nature). Préconiser l'harmonie de toutes les composantes (aspect holistique) permet d'obtenir des résultats de santé plus durables. Dès lors, l'entourage bénéficie également des bienfaits, en considérant que *l'Unité intérieure rayonne vers l'extérieure !*

Maintenir la santé est un **art accessible**. Améliorer la qualité de vie, dans un processus de transformation durable, est une **richesse** qui demande de l'action, de la motivation et de la persévérance.

Tai Ki Gong - Lolita Dalpé se donne comme mission de vous accompagner dans ce processus de transformation durable.

Demandez votre programme personnalisé
par téléphone (450) 534-5585 ou par courriel taikigong@gmail.com