



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

2. TAI KI GONG : MISSION ET DÉFINITION

Tai Ki Gong

Pour mieux saisir l'essence de la pratique du Tai Ki Gong, je vous invite à observer la signification des termes qui le compose:

Tai

Il est écrit avec un "T" majuscule pour exprimer le Tao, c'est-à-dire l'État ultime de l'harmonie des échanges entre des éléments différents mais complémentaires. En termes chinois, ils sont identifiés par *Yin & Yang*.

Le Tao est cet espace où l'Unité de conscience favorise le mouvement juste de la création.

Ki

Également orthographié Qi, Chi ou Ji, il représente l'énergie qui résulte de l'échange *Yin & Yang*.

Le Yin symbolise le vide et son potentiel à recevoir. *Le Yang* identifie le plein et sa capacité à donner. Cette échange, qui est un mouvement naturel de la vie, dégage une énergie que l'on appelle "l'énergie vitale" et qui se prononce en chinois *Tchi* ou *Tsi*.

Gong

Il s'écrit parfois Kung. Il définit la pratique régulière et continue de l'entraînement qui permet de maîtriser les échanges *Yin & Yang*, afin de transformer la relation parfois dis-harmonieuse en une relation plus unifiée et fluide.

La pratique du Tai Ki Gong

Elle se définit par l'entraînement régulier et continu d'exercices holistiques et naturels, tels que le Tai Chi, le Qi Gong, la Méditation et d'autres activités connexes, qui améliorent l'harmonie des échanges *Yin & Yang*, corps-esprit, dans leur relation d'Unité.

Elle s'adresse à

Toute personne ayant un intérêt pour l'entretien de la santé par des méthodes holistiques et naturelles, qu'elle soit un enfant, un adulte, un aîné, une femme, un homme, un sportif, un intellectuel, peu importe la nationalité ou la culture.

L'essentiel est que la personne trouve sa motivation et persévère, tout en respectant son processus personnel d'équilibre et d'harmonie.

Mission

Vous accompagnez dans votre quotidien par des méthodes naturelles reconnues et utilisées depuis des siècles en arts énergétiques et en médecine traditionnelle chinoise MTC, en tenant compte des découvertes récentes.

Et cela par le biais de cours, d'ateliers, de conférences, d'enseignements et de formations depuis 1996, à travers différents organismes tels que : les Loisirs, la Société d'Alzheimer, l'O.E.I.L., Aînés-Actifs, Défi-Santé, en privé et en entreprises.

Vous êtes accompagnés dans plusieurs régions du Québec Canada, telles que la Montérégie et les Cantons-de-l'Est, en les villes de : Austin, Bolton, Bromont, Chambly, Cowansville, Eastman, Granby, Magog, Mansonville, Potton, Ste-Cécile-de-Milton.

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