

## Parcours de "läoshī" Eric Vacheret

Pratique le Tai Chi Chuan depuis 2002 et le Qi Gong depuis 2010

Enseigne le Tai Chi Chuan depuis 2010 et le Qi Gong depuis 2015

### Formations

Formé au Tai Chi Chuan par l' « International Yang Family Tai Chi Chuan Association » (3<sup>ème</sup> duan).

Formé au Qi Gong et à la Méditation par l'institut « La Grue Blanche ».

## Contact



Eric VACHERET  
Educateur sportif

Arts énergétiques chinois  
Qi Gong - Taijiquan - Méditation

06 08 95 79 45  
vacheret.eric@gmail.com  
www.qg-tcc.fr

YU FENGHUANG

## Partenaires



DE MIEUX EN MIEUX

# YU FENGHUANG

## Le Phénix de Jade



Qi Gong - 氣功

Tai Chi Chuan - 太極拳

Méditation - 冥想

# Le bien-être

*« État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit. »*

*Définition Larousse*

*« Toute démarche qui va dans le sens du bien-être va dans le sens d'améliorer sa santé. »*

*www.bioenergetique.com*

*Qi Gong, Tai Chi Chuan et méditation agissent tous trois sur l'état de bien-être.*

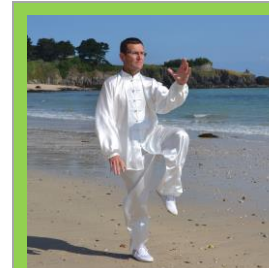
# Les activités

## Qi Gong - 氣功



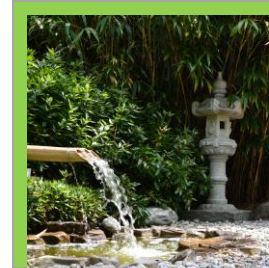
La gestuelle, dynamique ou statique du Qi Gong alliée au souffle et à l'intention permet de renforcer le corps, et d'apaiser l'esprit.

## Tai Chi Chuan - 太極拳



Les bénéfices du Tai chi Chuan se retrouvent dans la coordination, l'équilibre, la mémoire... Un intérêt peut se porter sur l'art martial.

## Méditation - 冥想



Une pratique régulière de la méditation, procure de nombreux bienfaits, comme une meilleure gestion du stress, des émotions...

*La pratique de ses trois activités est complémentaire.*