

Serge Mairet, traducteur chez Budo Editions, est le créateur d'une méthode de santé. Voici une brève présentation de sa main.



La Voie du Souffle Primordial ou *Yuan Qi Tao*, que j'ai créée, est un ensemble de techniques venant du Taoïsme et du Bouddhisme, destinées à Harmoniser l'esprit, le mental et le corps. Dans le Taoïsme, elles puisent la théorie de conduite du souffle élaborée par les anciens chinois. Selon cette théorie, c'est la conscience qui, associée à la respiration et au mouvement lent, permet une bonne circulation du *Qi* (énergie vitale) et du sang dans le corps tout en pacifiant le mental et en assurant la flexibilité des articulations.

Dans le Bouddhisme, elle puise une pratique de méditation debout ou assise qui permet la vacuité mentale.

Le tout offre un ensemble facile à mémoriser dans le cadre d'une pratique progressive amenant l'élève à la maîtrise de la conduite du souffle et par la même, en conformité avec la pensée chinoise, conférer santé et longévité

Cours réguliers

Serge Mairet et le Yuan Qi Tao

Écrit par Thierry Plée

Jeudi, 21 Octobre 2010 20:33 - Mis à jour Mercredi, 24 Novembre 2010 14:48

Le mardi de 16H à 17h (anthropologie des techniques du corps en position couchée : spécificité des systèmes musculo-squelettique, neuro-musculaire et neuro-sensoriel). De 17h à 19h : Yuan Qi Tao.

Stages mensuels : voir programme des Master Classes ci-joint. Adresse : SACAMP, 75 rue de l'Ourcq, 75019 Paris (M°Crimée, sortie Avenue de Flandres).

Stages avec Béatrice Reynier, professeur de Qi-gong, sophrologue :

- 22 et 23 janvier 2011
- 26 et 27 février 2011
- 19 et 20 mars 2011
- 9 et 10 avril 2011
- 7 et 8 mai 2011
- 4 et 5 juin 2011
- 2 et 3 juillet 2011

Horaires : Samedi de 14h 30 à 17h 30

Dimanche de 9h30 à 12h30

Paris, Centre Nataraja, 12 rue Hippolyte Lebas, 75009 Paris

Pour tous renseignements complémentaires, contacter Serge Mairet au 06 74 49 63 00 ou Béatrice Reynier au 06 60 52 37 45

Site internet de Serge Mairet