

## Stage & conférence à Toulouse Autour de **Catherine Despeux**



### STAGE **7 & 8 janvier 2023**

ITAO - 12, rue Jean-Joseph Sanfourche (Arènes)

Samedi 8h45 - 18h00

Dimanche 8h45 - 13h00

Tarif : 190 €

### CONFÉRENCE **6 janvier 2023**

**RESPIRER. Méthodes chinoises de santé**

Salle du Sénéchal (Capitole) : 18h45 - 20h30

Ouvert au public & inclus dans le stage

Extérieurs : 10 €

Infos

Inscriptions

[www.inacc.fr](http://www.inacc.fr)

[contact@inacc.fr](mailto:contact@inacc.fr)

06 20 94 78 93

 Facebook

Professeur émérite de l'Inalco

Institut national des langues et civilisations orientales

Spécialiste des traités chinois anciens

Taijiquan, Daoyin, Qigong, Médecine chinoise

Taoïsme et Bouddhisme

Catherine  
**DESPEUX**

## RESPIRER

### Techniques chinoises du souffle, méditation & santé

**Au programme** - 2/3 pratique & 1/3 théorie

- La respiration : processus physiologique et connaissance de soi
- Souffle « externe » & souffle « interne » dans le taoïsme
- Habiter son corps et se relier à son environnement
- Applications dans les techniques de quiétude et de mouvement

### Interventions complémentaires

**Franck Meny** - Kinésithérapeute et ostéopathe

*Le système respiratoire. Théories et pratiques pneumologiques*

**Georges Favraud** - Anthropologue et enseignant d'arts internes

*Mouvement. Entre condensation et extériorisation du souffle*