



# Institut QiShen Institute

## Tai Chi & Qigong



*Dr. Paul Lam*

### **TAI CHI COMBINÉ DES STYLES YANG ET SUN Tai Chi pour le diabète**

### **COMBINED YANG AND SUN STYLE TAI CHI Tai Chi for Diabetes**

Ce programme spécialement conçu par une équipe d'experts en médecine et en Tai Chi se concentre sur les bénéfices pour la santé des personnes vivant avec le diabète. Il convient aux personnes sans expérience en Tai Chi, est sécuritaire et simple à apprendre.

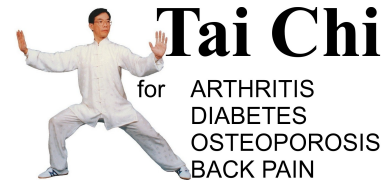
Conçu pour aider à prévenir et à améliorer le contrôle du diabète en augmentant graduellement l'activité physique, l'absorption du glucose au niveau cellulaire et la relaxation. Le programme développe le Qi (l'énergie vitale) qui, selon la médecine traditionnelle chinoise, aidera à contrôler le diabète. Ce programme peut être utilisé comme programme de mise en forme et pour la santé en général.

---

This specially designed program by medical and Tai Chi experts focuses on the health benefits of people with diabetes. It is suitable for people with no prior knowledge of Tai Chi, is safe and easy to learn.

Designed to help prevent and improve control of diabetes by gently increasing physical activities, cellular uptake of glucose and relaxation. It enhances Qi (life energy), which according to traditional Chinese medicine will help control diabetes. This program can be used for general fitness and health.

1. Ouverture de la forme .....	Commencement Movement
2. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
3. Mouvoir les mains comme des nuages à gauche.....	Waving Hands in the Clouds, Left
4. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
5. La fille de jade tisse à la navette à gauche et à droite.....	Fair Lady Working at the Shuttle, Left and Right
6. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
7. Séparer les pieds à gauche et à droite.....	Toe Kick Left and Right
8. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
9. Mouvoir les mains comme des nuages à droite.....	Waving Hands in the Clouds, Right
10. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
11. Mouvoir les mains comme des nuages à gauche.....	Waving Hands in the Clouds, Left
12. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
13. Saisir la queue de l'oiseau à gauche.....	Stroking Bird's Tail, Left
14. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
15. Saisir la queue de l'oiseau à droite.....	Stroking Bird's Tail, Right
16. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
17. Mouvoir les mains comme des nuages à droite.....	Waving Hands in the Clouds, Right
18. Ouverture et fermeture des mains.....	Opening and Closing Hands
19. Fermeture de la forme.....	Closing Movement



**Institut QiShen Institute**

*info@qishen.org – www.qishen.org*

450.623.8535 – 514.480.7164