

Tout au long de notre vie, nous sommes sujets à des influences diverses: le climat, la nourriture, l'âge, la santé.

### **Le sommeil et la sexualité réunis occupent plus d'un tiers de notre vie !**

Parmi toutes les informations qui nous forgent, l'impact de notre système de reproduction est fondamental. Or nous subissons plus souvent son influence que nous ne contrôlons son incidence.

Nous aborderons, notamment la façon de gérer :

- la ménopause (bouffées de chaleur, changements d'humeur, la prévention des tumeurs ovariennes ou mammaires, ...)
- l'andropause (cap de la soixantaine, la prévention de l'adénome prostatique, ...)
- les menstruations ; l'endométriose ; l'ostéoporose
- la contraception naturelle
- la sexualité en tant que force motrice (que l'on soit en couple ou célibataire )

**A la lumière de l'expérience des pratiquants daoïstes nous pourrions évoquer des aspects d'autant plus fondamentaux que nous avons rarement la possibilité d'aborder ces questionnements dans un contexte de lucidité et de sérénité.**

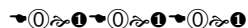


Les 11 & 12 avril 2020  
**Sommeil & Sexualité**  
**Nantes**



**Erwann Le Moigne**  
Enseignant de Dao Hua Qi Gong depuis 25 ans  
Diplômé FEQGAE, Sport Pour Tous

- **Lieu :** Salle municipale, 4 rue de la Pilaudière 44830 Brains
- **Horaires :**
  - samedi et dimanche: cours de 10h à 18h
  - session collective de 18h15 à 19h15 le samedi
- **Repas, Hébergement & Itinéraire :** Béatrice au 06 01 40 07 66
- **Tarif :** cours 450 € (facilités de paiement)  
 session collective: renforcement de l'énergie sexuelle  
 40€ (participants au week-end)  
 50€ (non participants)
- **Modalités d'inscription :**  
 Je fais un transfert de 80 € à : LA VIDA O PARTNERS SL  
 Calle Freixa 41,2º-1ª ; 08021 Barcelona  
 Caixa Bank: IBAN : ES61 2100 0814 0702 0105 9903 BIC : CAIXESBBXXX
- **Enseignant :**  
 Représentant en France de Maître Zhixing Wang pour la pratique du  
 Dao Hua Qi Gong, Erwann Le Moigne assure le cours en s'appuyant  
 sur l'expérience accumulée au travers de plus de 25 années d'enseignement  
 en Europe occidentale.
- **Contact :**  
 Mob : +33 6 64 54 67 68 ou Fixe : +34 930 093 89  
 Site web: [www.laviedao.com](http://www.laviedao.com); Mail: [contact@laviedao.com](mailto:contact@laviedao.com)



## Le programme

### L'aspect Sommeil :

- rôle véritable
- importance en fonction de l'âge
- place et perspective dans le cadre de la Pratique
- les 3 catégories de rêves

### L'aspect Sexualité :

- le devoir d'un constat honnête et lucide
- la gestion des cycles hormonaux
- la vision daoïste
- les approches dans la perspective du Dao Hua Qi Gong

Par la pratique , il est possible de piloter sa vie en s'appuyant sur ces phénomènes majeurs de manière constructive.

Nous verrons aussi l'approche souhaitable pour intégrer cette composante dans une perspective de santé et de longévité.

Des informations rares et des transmissions inédites pour

- une maîtrise plus aboutie
- une nouvelle perspective de Pratique
- davantage de joie et de liberté