

HUI CHUN GONG

Ce Qi-Gong a été longtemps gardé secret parce que réservé aux empereurs chinois et à leur famille.

Hui Chun Gong signifie le retour du printemps ou autrement dit le retour de la jeunesse.

Ces exercices furent découverts par des moines du mont Hua Shan ceci au travers de leur méditation.

Ils leur permettaient de vivre jusqu'à 120 ans et plus avec bonne santé physique et mentale, c'est ce qui

attira l'attention des empereurs et ensuite ceux-ci s'accaparèrent ces exercices.

Ces exercices simples et efficaces, s'ils sont pratiqués régulièrement engendrent le rajeunissement du

corps et de l'esprit car ils favorisent entre autres l'auto-régulation des glandes endocrines.