

Stage de Qi Gong - Condette – mai 2024

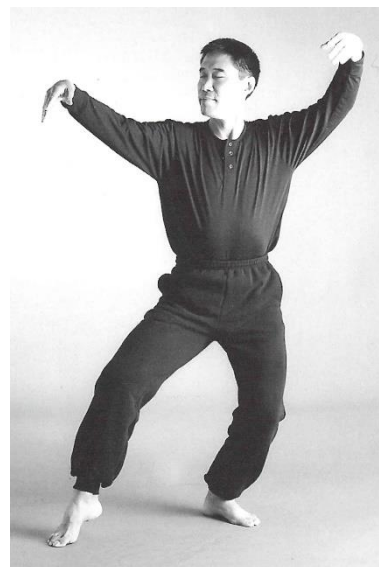
Dates : 2,5 jours en immersion du **18 au 20 mai 2024**.
Arrivée le **samedi** 18/05 à 13h45 ; départ le **lundi** 20/05 vers 18h00.

Lieu de formation : Centre Spirituel « les Tourelles ».
Dans un lieu convivial et chaleureux au cœur d'un écrin de verdure, à proximité de la mer. Pratiquer une discipline corporelle invite au calme de l'esprit. Dans le cadre d'une dynamique de groupe...

Coût pédagogique du stage : 125 € pour les 2,5 jours.

Prix de l'hébergement pour le séjour : en pension complète :
en chambre individuelle : 152 € par personne.
en chambre double : 145 € par personne (290 € pour un couple)
modalité de paiement : voir bulletin d'inscription ci-joint.

Nombre de participants : pour une meilleure qualité de l'enseignement, limité à **25 participants**.



Qi Gong pour le bien-être et la longévité

Ce Qi Gong de tonification générale, est traditionnellement enseigné pour **Prévenir** et **Soigner** les douleurs et certaines maladies. Il permet l'ouverture des canaux et des méridiens entre ciel et terre, et équilibre la circulation de l'énergie et du sang dans tout le corps.

Au programme : des étirements doux, des torsions dont les effets ont été étudiés pour fortifier les muscles, les tendons et la mobilité de la colonne vertébrale.

Sont prévus : un temps est pris pour de petits échauffements et auto-massages sur certains points. Des séries complètes de mouvements de Qi Gong seront apprises au cours du stage :

Les Huit Pièces de Soie du Dr Réquena – Nourrir et Allonger la vie (Qi Gong assis) – Qi Gong de la colonne vertébrale, Ji Zhu Dao Yin – Les six cercles – Les cinq marches (en extérieur si possible) - Qi Gong Thérapeutique du P^r Jerry Alan Johnson – Les Sons de Guérison pour la Purgation, Liu Zi Jue - Les Mille Mains Sacrées - Liang Li nourrit l'énergie yin - Le pouvoir du Qi de Nicole Bordeleau. Taiji Qi Gong ShiBaShi, forme en 18 mouvements créée par le professeur Lin Hou Sheng. Dao Yin Bao Jian Gong de Me Zhang Guang De. Exercices simples de calligraphie. Questionnaires de révision.

Sheng Zhen Wuji Yuan Gong : Kuan Yin standing Qi Gong

Le « Qi Gong de l'Amour Inconditionnel » ou **Sheng Zhen Wuji Yuan Gong** de Maître **LI JUN FENG**, permet de retrouver l'énergie à l'origine, avant la dualité, et de retrouver la Pure Vérité. Il possède la faculté d'ouvrir le cœur et de permettre au Qi de l'univers de pénétrer le corps.

Au programme : **Kuan Yin Standing Qi Gong** (Qi Gong de la compassion en posture debout). Cet enchaînement des 10 exercices basés sur la théorie de la médecine traditionnelle chinoise, fait travailler le flux énergétique des organes le long des méridiens qui relient les points utilisés en acupuncture. Les postures sont effectuées dans une détente profonde.

Sont prévus : Voguer dans le courant d'air. Voyager vers l'Est au-delà de l'océan. Prier le ciel pour trouver le chemin. Expulser le Qi pervers. Fixer la lune du regard. Tournoyer le Qi au-dessus de la tête. Construire le champ de cinabre et cultiver la forme. Survoler l'Océan. La fleur de lotus traverse les montagnes. Le retour du Qi au champ de cinabre.