

Pourquoi tous les livres de Qigong ont-ils un chapitre sur la théorie du Yin-Yang ?

Que ce soit un livre sur le Qigong, sur le taijiquan, un livre de médecine chinoise, etc. : tous vont aborder de manière approfondie cette théorie du Yin-Yang. Parce qu'elle fonde la manière dont les chinois voient l'être humain et la vie, sans cette compréhension, on ne peut pas véritablement avancer dans la voie du Qigong.

Alors c'est parti : un cycle de stages, d'ateliers, de week-end, de cours ... dans lesquels les notions yin-yang seront explicitées : par les concepts, et l'expérimentation, la mise en pratique.

Les deux sont indissociables : la théorie-yang et la pratique-yin.

- Oui, voilà, une première illustration ;)

Regard yin-yang sur l'automne.

Au regard de l'énergie, l'automne est une phase où yin et yang s'équilibrent le 23 septembre jour d'équinoxe, et le yin devient prépondérant tandis que le yang s'efface.

Dans notre être, en accord avec la nature, l'activité exubérante de l'été laisse la place à un tranquille repli avant l'hiver.

Les organes qu'il convient de choyer sont le Poumon et le Gros Intestin. En binôme yin-yang ces deux systèmes jouent un rôle crucial dans notre énergie ; évidemment par la respiration, moyen essentiel de production de l'énergie.



PROGRAMME

Notions de base sur le Yin-Yang.

Qu'est-ce que Yin-Yang ?

- Explorer ces deux facettes indissociables
- Comment qualifier, définir des phénomènes ?
Les critères de base
- La transformation perpétuelle de l'un à l'autre

A quoi ça sert !?

Qigong des organes – automne / Poumon - Gros

Intestin

La qualité énergétique des saisons selon la théorie Yin-Yang, et plus particulièrement celle de l'automne.

Organes et méridiens Poumon et Gros Intestin

Ce stage portera donc sur la pratique du qigong en cette saison!

- **Se charger en énergie**
 - ➔ Mouvements de qigong
 - ➔ Respiration
- **Lever les blocages d'énergie, faciliter la circulation de l'énergie**
 - ➔ Mouvements de qigong

Bulletin d'inscription

PARCE QUE LE SOLEIL SE LEVE A L'EST

STAGE 'AUTOMNE' Cycle Yin-Yang

19 octobre 2019
Chartres de Bretagne

NOM :

Prénom :

Mail :

Téléphone :

Tarif, en € TTC 30 €

J'aurai besoin d'une facture

Je joins le règlement de 30 € en espèces ou chèque à l'ordre de B. Ariaux.

Cette somme n'est pas remboursable en cas d'annulation par le participant.

- J'accepte que des photographies ou vidéos soient prises et je renonce à mon droit à l'image, cela pour des supports de communication pour une durée de deux ans.

- Les organisateurs se réservent le droit de reporter le stage en cas de nombre insuffisant de participants.

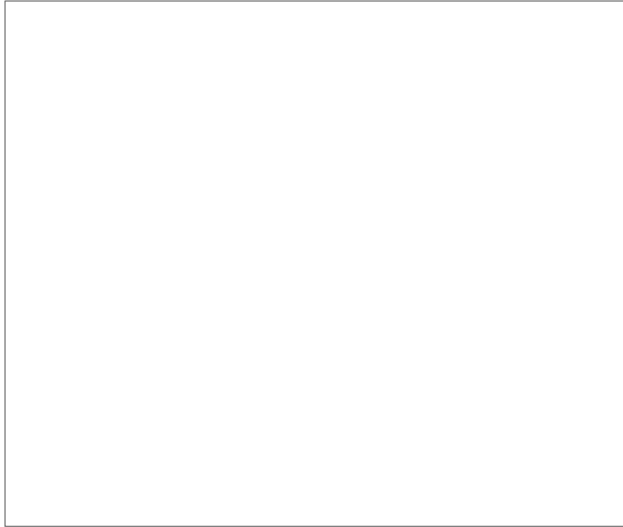
Date :

Signature :

Transmettre à : B. Ariaux - Le chêne 6 – 28 Avenue du
Chêne Joli – 35530 Noyal-sur-Vilaine
OU inscription en ligne sur le site internet



Informations, recommandations particulières
ou questions à transmettre à B. Ariaux :



Béatrice Ariaux
Le Chêne 6
28 Avenue du Chêne Joli
35530 NOYAL SUR VILAINÉ

' AUTOMNE '

Cycle Yin-Yang

Ce stage est ouvert à tous,
pratiquants ou non de Qigong ou de
Taijiquan

Samedi 19 octobre 2019

14h30 – Accueil et Explications

14h45 – Pratique,
avec alternance de temps en
mouvement et de temps assis sur
chaise, et
Explications

17h30 – Fin de journée

Contact : Béatrice ARIAUX / 06.15.39.55.23 /
bariaux@parce-que-le-soleil-se-leve-a-lest.com
www.parc-que-le-soleil-se-leve-a-l-est.com

Organisé par :
www.qigong-chartresdebretagne.com

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU PREALABLE
le lieu du stage sera communiqué au dernier
moment / places limitées



**PARCE QUE LE SOLEIL
SE LEVE A L'EST**
avec Qigong – Espérance
– Chartres de Bretagne

STAGE

' AUTOMNE '

Cycle Yin-Yang

19 octobre 2019
Chartres de Bretagne

Automne : repli tranquille avant l'hiver

Eviter les maux saisonniers

Equilibre Yin-Yang

Mouvements Respiration
Relaxation Méditation
& Explications selon
la tradition chinoise