

L'hiver approche : la durée d'ensoleillement diminue, les températures vont rafraichir... La tentation de rentrer plus tôt chez soi le soir est en accord avec la saison !

Du point de vue énergétique, l'hiver est la saison de la limitation de l'activité, du repos. Par rapport aux saisons Yang durant lesquelles notre activité nous booste, l'hiver est Yin : à la recherche de plus de calme et de plus de douceur.

Les organes en lien avec cette saison sont le Rein et la Vessie, selon l'approche de la médecine chinoise. Alors pour s'adapter à la tonalité de l'hiver, voici deux approches qui seront déclinées ce samedi après-midi :

Qigong des organes : Rein et Vessie

Les organes qu'il convient de soutenir sont le Rein et la Vessie. En duo, ces organes jouent sur de nombreux aspects de l'être humain. D'abord sur la colonne vertébrale, et sur la bonne santé, la longévité.

Automassages

Naturellement, le massage d'une zone du corps qui est endolorie ou fatiguée apporte un soulagement. Puisque l'hiver est le bon moment pour prendre soin de soi, explorons ces gestes traditionnels.

## PROGRAMME

### 1) 14h-16h - Qigong des organes – Rein/Vessie

La qualité énergétique des saisons selon la théorie Yin-Yang, et plus particulièrement celle de l'hiver. Les mouvements pour les reins, le dos, la mobilité, et l'entretien de la longévité.

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

### 2) 16h30-18h30 - Automassages

Repérer quelques points d'acupuncture et quelques trajets de méridiens  
Savoir les masser  
Apprendre une « routine » : un enchaînement d'automassages simples, à réaliser dans son quotidien.

PARCE QUE LE SOLEIL SE LEVE A L'EST

STAGES 'ENTRER DANS L'HIVER'  
Cycle Yin-Yang

**16 novembre 2019**  
**Noyal-sur-Vilaine**

**NOM :**

**Prénom :**

**Mail :**

**Téléphone :**

**atelier 1 : Hiver ; Qigong des organes Rein/Vessie**

**atelier 2 : automassages**

Tarif, en € TTC 1 atelier 20 € / 2 ateliers 35 €

J'aurai besoin d'une facture

**Je joins le règlement 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 :

# ' ENTRER DANS L'HIVER '

## Cycle Yin-Yang

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

**Samedi 16 novembre 2019**

### Atelier 1 – Hiver : Rein/Vessie

**14h – Accueil et Explications**

**14h05 – Pratique,**

avec alternance de temps en mouvement et de  
temps assis sur chaise, et

Explications

**16h – Fin**

### Atelier 2 - Automassages

**16h30 – Accueil et Explications**

**16h35 – Pratique,**

assis sur chaise, coussin, et  
Explications

**18h30 – 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

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU PREALABLE**

*places limitées*



PARCE QUE LE SOLEIL  
SE LEVE A L'EST  
avec **Qigong – Voie d'Harmonie**  
**Noyal-sur-Vilaine**

STAGE

# ' ENTRER DANS L'HIVER '

## Cycle Yin-Yang

**16 novembre 2019**  
**Noyal-sur-Vilaine**

Hiver : repli tranquille

Eviter les maux saisonniers

Equilibre Yin-Yang

Apprendre les gestes qui soulagent

Mouvements

Respiration

Relaxation

Méditation

& Explications selon

la tradition chinoise

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