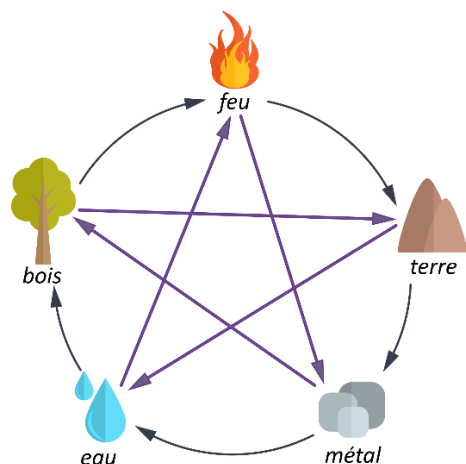


La vision du monde que nous transmet la tradition chinoise se base sur les transformations de l'énergie : de yin en yang, de yang en yin. Cette même tradition nous dit que l'être humain est à l'image de la Nature, vit les mêmes transformations. Le Taijiquan et le Qigong nous permettent de comprendre cette philosophie tout en l'intégrant dans nos vies et dans notre manière d'être.

Cet atelier de début d'hiver sera dédié à cela : comprendre les variations d'énergie selon les saisons, et expérimenter, mettre en œuvre, en adéquation avec l'énergie de la saison hiver.

L'hiver est la saison où les organes Rein et Vessie sont les plus à l'œuvre (cf l'explication sur le site membres) selon la médecine chinoise. (Remarque : l'hiver, selon les saisons de l'énergétique chinoise, se déroule de novembre à janvier).



PROGRAMME

Notions sur les 5 transformations

Comprendre la théorie.

Comprendre le lien avec le décryptage Yin-Yang du monde.

“Savoir lire un tableau des 5 transformations”.

Identifier plus précisément l’emblème Eau et ses caractéristiques, car liée à l’hiver.

Qigong des organes – Eau : Hiver / Rein-Vessie

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

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

Durant cet atelier, nous pratiquerons le Qigong des organes de Maître JIAN Liujun (Quimetao)

Bulletin d'inscription

PARCE QUE LE SOLEIL SE LEVE A L'EST

STAGE '5 TRANSFORMATIONS : EAU / HIVER'
Cycle Yin-Yang

23 novembre 2019
Chartres de Bretagne

NOM :

Prénom :

Mail :

Téléphone :

Tarif, en € TTC 37 €

☐ J'aurai besoin d'une facture

Je joins le règlement de 37 € 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 :

' 5 TRANSFORMATIONS : EAU / HIVER ' Cycle Yin-Yang

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

Samedi 23 novembre 2019

14h – Accueil et Explications

14h15 – Pratique,
avec alternance de temps en mouvement
et de temps assis sur chaise, et
Explications

18h – Fin de journée

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

Organisé par :
www.qigong-chartresdebretagne.com

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU PREALABLE

places limitées



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

STAGE

' 5 TRANSFORMATIONS : EAU / HIVER ' Cycle Yin-Yang

23 novembre 2019
Chartres de Bretagne

Hiver Saison « eau »

ou encore « Yin dans le Yin »

Eviter les maux saisonniers

Equilibre Yin-Yang

Mouvements

Respiration

Relaxation

Méditation

& Explications selon

la tradition chinoise

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