

La qualité énergétique de l'hiver est l'intériorisation. Dans cette période, tout « se rentre » : les animaux, la végétation, la lumière, ... c'est le moment du repos et de la reconstitution des forces.

La fatigue de l'hiver est souvent due au froid, aux maladies, mais aussi au rythme de vie qui n'est plus en adéquation avec cette tendance naturelle.

Elle est due aussi, typiquement, aux excès de fin d'année ;)

Ce stage portera donc sur les aspects à renforcer durant cette période, selon la vision chinoise de l'être humain :

- Charger la « batterie des reins » : renforcement de l'énergie vitale, lutter contre la fatigue
 - ➔ Respiration
 - ➔ Méditation taoïste
- Renforcer la zone lombaire : assouplir et renforcer les lombes, zone de « stockage de l'énergie ». Et prévenir ou soulager la douleur.
 - ➔ Mouvements de qigong
- Lever les blocages d'énergie dans la colonne, lieu de passage du méridien DuMai, et proche du méridien Vessie, pour faciliter la circulation de l'énergie et renforcer les organes
 - ➔ Mouvements de qigong
 - ➔ Relaxation en profondeur
 - ➔ Méditation taoïste
- Renforcer les fonctions du système digestif et le rééquilibrer : Rate-Estomac, Foie-Vésicule Biliaire
 - ➔ Mouvements de qigong
 - ➔ Méditation taoïste
 - ➔ Automassages
 - ➔ Respirations



PROGRAMME

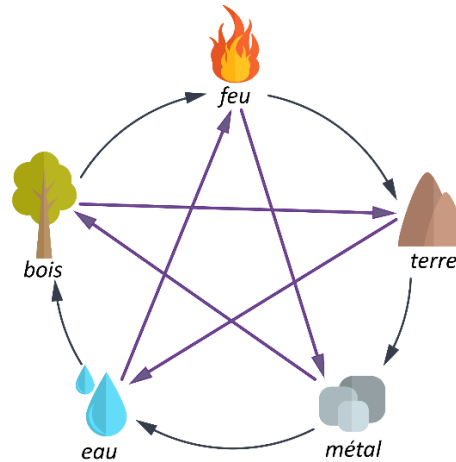
Notions sur les 5 transformations

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.

Qigong pour le Foie et Rate-Estomac

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 REGENERATION AU CŒUR DE L'HIVER

4-5 janvier 2020

Chartres de Bretagne

NOM :

Prénom :

Mail :

Téléphone :

Tarif, en € TTC : 110 €

J'aurai besoin d'une facture

Je joins l'acompte de 40 € 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.

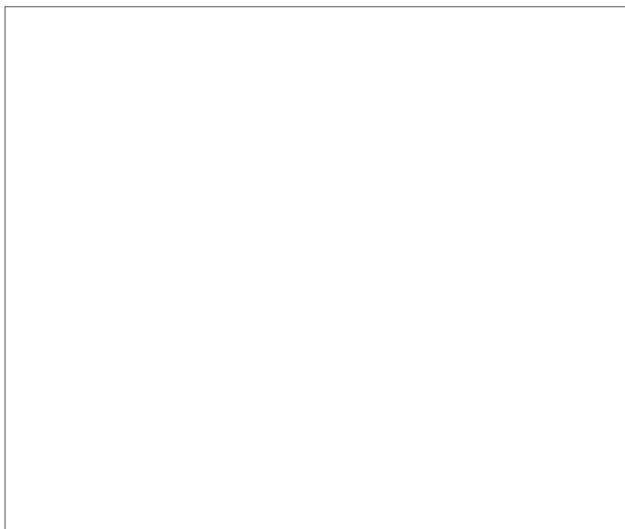
Date :

Signature :

Transmettre à: B. Ariaux – Bâtiment Le chêne 6 – 28 Avenue du Chêne Joli – 35530 Noyal-sur-Vilaine



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



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

Deux journées pour comprendre et se
régénérer par des pratiques douces

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

Samedi 4 janvier & Dimanche 5 janvier 2020

Chaque jour :

9h30 – Accueil et Explications

10h – Pratique,
avec alternance de temps en mouvement
et de temps assis sur chaise, et
Explications

12h30 – Pause

Chacun apporte son repas ou choisit de manger
à l'extérieur. Sur place possibilité de réchauffer
(micro-ondes). Pas de vaisselle.

14h – Pratique,

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

17h – 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



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

WEEK-END

**' REGENERATION
AU CŒUR DE L'HIVER '**
Cycle Yin-Yang

4 – 5 janvier 2020
Chartres de Bretagne

Fatigue ou lassitude de l'hiver ?

Envie de prendre soin de soi

Besoin de s'occuper des organes de la digestion
fortement mis à contribution
lors des fêtes de fin d'année

Se recharger en énergie

Mouvements

Respiration

Relaxation

Méditation

& Explications selon

la tradition chinoise