

## Le Printemps

**Les systèmes sur lesquels il convient de veiller en cette**

**saison sont le Foie et la Vésicule Biliaire**, selon la médecine chinoise. (*Remarque : le printemps, saison énergétique chinoise, se déroule de février à avril*).

Garants de **notre souplesse, tant sur le plan physique que sur celui des émotions**, ces systèmes sont souvent mis à mal dans notre vie pressée.

Le système Foie – Vésicule Biliaire est très impliqué dans nos émotions. La bonne adaptation au quotidien qui nous soumet au stress relève de ce système.

Cet atelier portera sur la pratique de mouvements doux et harmonieux visant à nourrir ces organes et faciliter la circulation de l'énergie dans les méridiens.

- ➔ Mouvements de qigong
- ➔ Explications de la tradition chinoise
- ➔ Méditation taoïste
- ➔ Respirations



## PROGRAMME

### Théorie :

des éclairages seront apportés sur le rôle des systèmes Foie et Vésicule Biliaire selon la vision de la médecine chinoise.

- ce que dit la médecine chinoise à propos de ces systèmes et de la circulation de l'énergie
- les caractéristiques du printemps, du point de vue énergétique : énergie climatique, et être humain
- le rôle du Foie dans les émotions
- le stress
- pourquoi est-il question de souplesse ?

### Pratique :

#### Qigong des organes – Printemps : Foie / Vésicule Biliaire

La qualité énergétique des saisons selon la théorie Yin-Yang, et plus particulièrement celle du printemps.

#### Méditation

#### Respirations

Bulletin d'inscription

PARCE QUE LE SOLEIL SE LEVE A L'EST

STAGE ' VERS LE PRINTEMPS '

**8 février 2020**

**Chartres de Bretagne**

**NOM :**

**Prénom :**

**Mail :**

**Téléphone :**

Tarif, en € TTC : 37 €

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 – Bâtiment Le chêne 6 –  
28 Avenue du Chêne Joli – 35530 Noyal-sur-Vilaine



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

## Comprendre et se régénérer par des pratiques douces

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

**Samedi 8 février 2020**

Salle Chaplin – Espace Brocéliande  
à Chartres de Bretagne

**14h30 – Accueil et Explications**

**14h45 – Pratique,**  
avec alternance de temps en mouvement  
et de temps assis sur chaise, 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.parce-que-le-soleil-se-leve-a-l-est.com

**Organisé par :**

www.qigong-chartresdebretagne.com



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

ATELIER

## ‘ VERS LE PRINTEMPS ’

*Cycle Yin-Yang*

**8 février 2020**  
**Chartres de Bretagne**

Préparer un printemps plein de vitalité

Comprendre le stress selon la médecine chinoise

Améliorer sa santé

Mouvements                      Respiration

Relaxation                          Méditation

& Explications selon

la tradition chinoise

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