

La situation d'épidémie, telle que le développement du Coronavirus, est décrite depuis des millénaires en médecine chinoise, ainsi que les attitudes appropriées.

C'est dans ce contexte que Maître JIAN Liujun (Paris, Quimétau), a mis au point un enchaînement de postures et mouvements qui vise à renforcer notre énergie de manière adaptée à cette épidémie. La pratique est conseillée en prévention bien sûr, mais aussi en cas de maladie puis de convalescence.

Maître JIAN a fait une vidéo de cet enchaînement : vous la trouverez sur Youtube. Partagez-la !!

Le stage de ce samedi 14 mars sera donc sur les précisions à apporter quant à cette pratique : pourquoi, comment, etc. et des compléments de pratique pour mieux comprendre comment exécuter les mouvements.

Ce stage est ouvert à tous, personnes qui pratiquent déjà le qigong ou qui veulent découvrir.

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



PROGRAMME

Théorie :

des éclairages seront apportés sur le rôle des systèmes Rate-Estomac, Poumon et Rein, organes les plus à renforcer dans cette épidémie, 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 de l'épidémie de Coronavirus, du point de vue énergétique
- comment réagir : ni paniquer, ni prendre à la légère ! Et que faire.
- comment adapter son hygiène de vie

Pratique :

L'enchaînement mis au point par Me Jian :

Kang Yi Feng

Bulletin d'inscription

PARCE QUE LE SOLEIL SE LEVE A L'EST

STAGE ' KANG YI FENG '
14 mars 2020
Chartres de Bretagne

NOM :

Prénom :

Mail :

Téléphone :

Tarif, en € TTC : 30 € Matin Après-midi
55 € Jour entier

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.

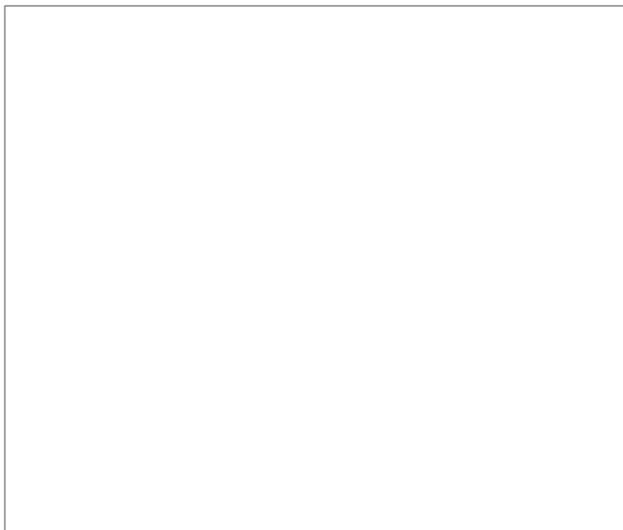
Date :

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 :



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

Comprendre et se renforcer par des pratiques douces

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

Samedi 14 mars 2020

Maison des Associations
à Chartres de Bretagne

9h30 – Accueil et Explications

9h45 – Pratique,

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

12h30 – Fin de matinée

14h – Accueil et Explications

14h15 – 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

Organisé par :

www.qigong-chartresdebretagne.com



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

ATELIER

‘ KANG YI FENG ’ Qigong & Coronavirus

14 mars 2020
Chartres de Bretagne

Renforcer son énergie vitale

Renforcer l'énergie des systèmes « attaqués »
par le Coronavirus

Mouvements

Respiration

Relaxation

Méditation

& Explications selon

la tradition chinoise