

Ce séminaire porte sur **la compréhension du contexte historique, culturel et mythologique** des arts énergétiques chinois, et particulièrement du qigong.

Il donne **les clés de la Voie de l'Harmonie, système complet d'entrée et d'évolution dans ces arts.**

>> Vendredi 7 et Dimanche 9 octobre 2022

Cosmogonie, mythes, histoire du qigong

Nous parcourons quelques-unes des étapes de l'histoire du Qigong, en allant puiser dans les différentes sources. Ces données permettent de comprendre pourquoi il y a tant de pratiques de qigong différentes, et comment s'y retrouver !

Wuji et YinYang

Éléments essentiels de toutes les pratiques, qu'elles soient plus méditatives ou en mouvement, les concepts qui se cachent derrière ces termes **wuji** et **yinyang** recèlent une vaste théorie. Nous les aborderons avec de multiples exemples pris dans nos pratiques et dans la vie courante.

Alternant explications et temps de pratique, ces journées sont une excellente manière de se plonger dans les racines de ces arts.

LIEU

Vendredi 7, Samedi 8 : Maison des Associations.
Dimanche 9 : Espace Brocéliande, Salle Chaplin

ACCUEIL : 9h30 Début : 9h40 PAUSE : 12h30

REPRISE : 14h

FIN: 17h30 (17h le dimanche)

>> Samedi 8 octobre 2022

Santé et Harmonie avec Ba Duan Jin

matin – La Voie de l'Harmonie

Système complet pour entrer et évoluer dans les arts énergétiques chinois, et bien au-delà, cette voie a été mise au point par Maître JIAN Liujun, au fil de décennies d'expérience.

Durant cette journée, nous donnerons les fondements de cette Voie, les critères à mettre en ouvre dans la pratique, et nous approfondirons le premier critère. Nous commencerons à intégrer ces critères dans l'enchaînement de Ba Duan Jin.

après-midi – Trouver l'Harmonie dans Ba Duan Jin

Les 4 premiers mouvements de Ba Duan Jin (simples et pour beaucoup, connus par cœur) seront détaillés : leurs fonctions pour la santé, les points-clé de la pratique, et comment instiller / trouver / installer l'Harmonie ?

Ces trois jours sont les premiers jours du cycle d'approfondissement sur trois ans, et sont ouverts à tous :

- pour le stage entier,
- le samedi entier ou
- le samedi après-midi seulement.

APPORTER

- Matériel pour prise de notes (cahier, crayon...)
- Pull pour les temps de pause
- Repas
- Gobelet ou bouteille

SUR PLACE VOUS TROUVEREZ :

- Bouilloire, thé, tisanes, café, micro-ondes

Bulletin d'inscription

PARCE QUE LE SOLEIL SE LEVE A L'EST

Séminaire 'Santé et Harmonie avec Ba Duan Jin octobre 2022

NOM :

Prénom :

Mail :

Téléphone :

Dates :

samedi 8 octobre

jour entier

après-midi seulement

7-8-9 octobre

Séminaire entier

Tarif, en € TTC

Tarif journée entière : 83 € / après-midi seulement 45 €

Séminaire entier : 250 €

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. Et sera intégralement remboursée en cas d'annulation par l'organisateur.

L'inscription vaut acceptation des Conditions Générales de Vente disponibles à cette adresse :

<http://membres.parce-que-le-soleil-se-leve-a-est.com/cgv-cours-stages/>

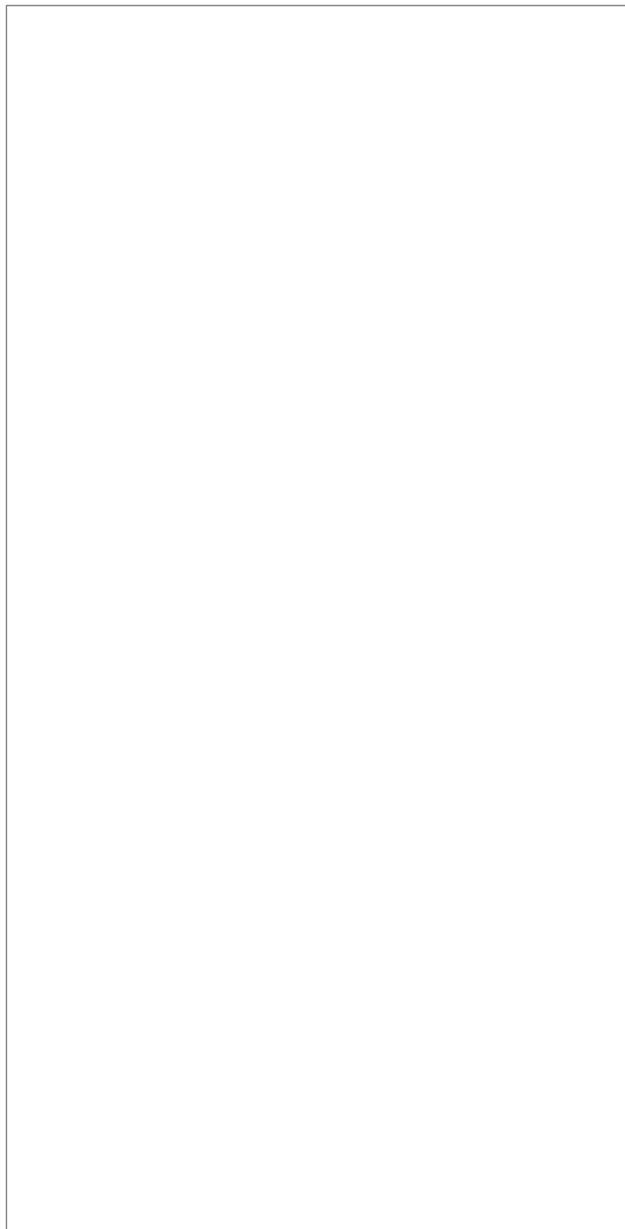
Date :

Signature :

Transmettre à : B. Ariaux – Chartres de Bretagne



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



Santé et Harmonie

avec l'enchaînement de qigong

Ba Duan Jin

Ce stage est ouvert à tous, pratiquants ou non

de Qigong ou de Taijiquan

ET

Quel que soit l'état de santé

Chaque jour :

9h30–Accueil - 9h40 Début de la pratique

Pratique, avec alternance de temps en mouvement, de postures statiques, 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, de postures statiques et des temps assis sur chaise, et Explications

17h30 –Fin de journée (17h le dimanche)

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

SEMINAIRE

' Santé et Harmonie

avec l'enchaînement de qigong

Ba Duan Jin '

2022
Chartres de Bretagne

Développer l'Harmonie dans sa pratique

pour une meilleure santé

et une meilleure relation au monde

Mouvements

Respiration

Postures

Méditation

& Explications selon

la tradition chinoise