

Pratique du qigong dans différents sites chargés d'énergie de la forêt de Brocéliande

Le fil conducteur de chaque journée sera de se ressourcer en pratiquant le qigong en des lieux chargés d'énergie.

>> **Dimanche 9 JUIN 2024**

Respiration en Brocéliande au cœur de la forêt, au cœur de la magie

Nous marcherons dans cette forêt enchantée, et sans doute même là où Merlin et Viviane ont exercé leur magie, voire leurs maléfices !

En ce qui nous concerne, nous nous concentrerons sur **l'alchimie de la respiration telle que pratiquée dans nos arts énergétiques**.

Respirer de l'air ? Oui, et produire de l'énergie, surtout !

- bol d'air = bol d'énergie
- découverte de lieux emblématiques, mystérieux et puissants
- éléments Terre - Eau - Bois
- exercices de qigong avec une attention marquée à la respiration
- explications sur l'énergie et des "enjeux" de la respiration (selon la médecine chinoise)

Au fil de la marche, nous ferons des pauses pour pratiquer **des exercices pour "sentir l'énergie"** et aussi, surtout, démystifier cette notion pour que chacun puisse se l'approprier.

- se charger en énergie
- énergie des éléments, des lieux, des êtres
- chemins de découverte de la forêt, de l'énergie !
- exercices de qigong pour se familiariser avec l'énergie
- explications concrètes

LIEU DE RENDEZ-VOUS

Le lieu de rendez-vous sera transmis quelques jours avant le rendez-vous. Il dépendra de la date, et des conditions météorologiques.

APPORTER

- chaussures de marche adaptées à la forêt
- vêtements adaptés en fonction de la météo
- repas et boissons
- éventuellement carnet de notes et crayon

PROGRAMME

- préparation du corps avant la marche, régulation après la marche
- pratiquer avec les éléments : forêt, eau, minéral, terre ... Et ainsi se relier à la Nature.
- se charger d'énergie : la période est propice à se charger d'énergie, le lieu également ! cette journée sera vraiment dédiée à se relier à la Nature et à l'énergie qu'elle procure.

ACCUEIL : 9h30 Départ : 10h

FIN DE JOURNEE : Vers 17h

PARCE QUE LE SOLEIL SE LEVE A L'EST

Journée 'QIGONG EN FORÊT'

2024

Forêt de Brocéliande

NOM :

Prénom :

Mail :

Téléphone :

Date : dimanche 9 juin 2024

Tarif, en € TTC

Tarif de chaque journée : 40 €

J'aurai besoin d'une facture

Je joins le règlement de 40 € / jour réservé, 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-l-est.com/cgv-cours-stages/>

Date :

Signature :

Transmettre à :

B. Ariaux – 3 rue Chirpar – 35550 Pipriac



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



Béatrice Ariaux
3 rue Chirpar
35550 PIPRIAC

Se relier à la Nature

pour

se relier à sa propre Nature

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

Journée – type

9h30 – Accueil et Explications

10h – 13h – Qigong en différents lieux

- Environ 4 km de marche

13h – 14h – Pause déjeuner

Chacun apporte son pique-nique.

14h – 17h – Qigong en différents lieux

- Environ 3 km de marche – possibilité
d'adapter individuellement le parcours
en fonction de la fatigue

17h – Fin de journée

Remarques :

- Pas de toilettes publics à proximité de l'itinéraire



PARCE QUE LE SOLEIL
SE LEVE A L'EST

JOURNEE

' QIGONG EN FORÊT '

2024
Forêt de Brocéliande

Relié au Vivant

Profiter de l'énergie du lieu et du moment

**9 juin - Respiration en Brocéliande
au cœur de la forêt, au cœur de la magie**

Mouvements

Respiration

Relaxation

Méditation

& Explications selon

la tradition chinoise