



**PARCE QUE LE SOLEIL
SE LEVE A L'EST**
avec Qigong - Espérance

STAGE

' REGENERATION AU CŒUR DE L'HIVER '

5-6 janvier 2019
Chartres de Bretagne
Maison des Associations

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**

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 5 janvier

& Dimanche 6 janvier 2019

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.

14h30 – Pratique,

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

17h30 – Fin de journée

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

PARCE QUE LE SOLEIL SE LEVE A L'EST



STAGE REGENERATION AU CŒUR DE L'HIVER
5-6 janvier 2019
Chartres de Bretagne

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

NOM :

Prénom :

Mail :

Téléphone :

Tarif, en € TTC (rayer la mention inutile)

Tarif normal : 120 €

Tarif spécial Adhérent 100 €

de Qi gong Chartres de Bretagne

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

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