

Les maladies ou les accidents de la vie nous ont fait perdre de notre vitalité, de nos envies, et nous éloignent de nos projets ?

Le travail nous épuise, le week-end est juste assez long pour (à peine) récupérer. Chaque hiver nous crée une lassitude, une fatigue, dont il est plus dur de se débarrasser.

Viellir est une fatalité, et les marques du temps s'impriment dans nos corps, dans nos pensées, dans nos comportements.

Notre corps ne « répond plus » comme avant, les douleurs nous limitent et fatiguent, les frustrations nous rendent irritables. On ne peut pas répondre aux sollicitations (sorties, ...) comme on voudrait !

Pourtant retrouver la pleine mesure de ses moyens est possible.

Se sentir en forme, ouvert à la vie.

Vous avez déjà essayé plusieurs pistes.

- Les médicaments n'ont pas eu tous les effets escomptés ?
- Le sport ne suffit pas ?
- Rester vautré dans le canapé ne vous dynamise pas à outrance ?
- WE spa ; semaine trekking ; certes ça fait du bien, mais pas durablement.

Voilà un des aspects que nous propose le qigong, et que nous détaillerons durons ce week-end :

Comment décupler sa vitalité sans médicament ni sport : la méthode chinoise pour favoriser sa longévité et profiter pleinement de la vie.

L'équilibre recherché est de revenir à son plein potentiel tout en respectant son être. Utiliser l'énergie pour se recharger comme on branche son smartphone, mais sans nuire au climat ;)

PROGRAMME

L'énergie (qi) est une notion chinoise peu aisée à appréhender en Occident. Pourtant ce week-end on appréhendera les différentes formes d'énergie, sans pour autant avoir recours aux mathématiques ou à la physique

Chacun a des périodes où il se sent moins bien, que ce soit **fatigué ou avec des douleurs** : la médecine chinoise parle alors de « vide de qi », de « stagnation de qi », de « qi pervers » ... **Chacun peut agir pour limiter ces effets, nous apprendrons comment.**

Pour se recharger en énergie et retrouver allant et vitalité, la combinaison de plusieurs sources est nécessaire : alimentation, respiration, énergies à portée de chacun. Les émotions, l'environnement jouent aussi un rôle. Quand notre qualité de présence s'accroît, nous pouvons nous connecter au mieux à toutes ces ressources.

Ce stage portera donc sur l'énergie, sous plusieurs formes : celles à évacuer, celles à recharger !

- D'abord **faire le vide !** Evacuer les tensions et les pensées ou émotions qui nous envahissent
 - Mouvements de qigong
 - Relaxation en profondeur
- **Se charger en énergie**
 - Mille Mains Sacrées (*qigong à portée de tous, y compris assis ou alité*)
 - Mouvements de qigong
- **Charger la « batterie des reins » et nourrir le dantian** : renforcement de l'énergie vitale, lutter contre la fatigue
 - Respiration
 - Mouvements de qigong
 - Méditation taoïste
- **Lever les blocages d'énergie, faciliter la circulation de l'énergie**
 - Mouvements de qigong

Bulletin d'inscription

PARCE QUE LE SOLEIL SE LEVE A L'EST

STAGE 'ENERGIE NOURRIR SA VITALITE'

6-7 avril 2019

Chartres de Bretagne

NOM :

Prénom :

Mail :

Téléphone :

Tarif, en € TTC (rayer la mention inutile)

Tarif normal : 120 €

Tarif spécial Inscrit aux cours 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 – 28 Avenue du Chêne Joli – 35530 Noyal-sur-Vilaine



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

Comment décupler sa vitalité sans médicament ni sport : la méthode chinoise pour favoriser sa longévité et profiter pleinement de la vie

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

**Samedi 6 avril
& Dimanche 7 avril 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.

14h – Pratique,

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

17h – Fin de journée



**PARCE QUE LE SOLEIL
SE LEVE A L'EST**

avec Qigong - Espérance

STAGE

' ENERGIE, NOURRIR SA VITALITE '

6 – 7 avril 2019

**Chartres de Bretagne
Maison des Associations**

Entretenir la flamme !

Redoubler de vitalité !

**Grand ménage de printemps : évacuer
fatigue et lassitude**

Se recharger en énergie

Mouvements

Respiration

Relaxation

Méditation

**& Explications selon
la tradition chinoise**

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