

Pratique du qigong dans différents sites chargés d'énergie

De la forêt de Brocéliande

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

Préparation, avant de marcher / Étirements, en fin de journée

- ➔ pratique en pleine forêt
- ➔ à proximité de l'eau
- ➔ pratique en lien avec l'énergie de la Terre et l'énergie du Ciel
- ➔ Qigong avec les arbres
(!!? oui, promis, j'expliquerai ;)

On se rendra d'un lieu à l'autre en marchant à son rythme la plupart du temps, et on alternera avec :

- ➔ un temps de marche silencieuse
- ➔ un temps de marche lente

LIEU DE RENDEZ-VOUS

A La Touche Guérin, sur le parking du départ de la randonnée « Les landes de Gurwan »



PROGRAMME

- **préparation du corps avant la marche, régulation après la marche:** repérer les mouvements de base et les principes pour que la marche ne crée pas de fatigue.
 - ➔ Mouvements de qigong
 - ➔ Automassages
- **pratiquer avec les éléments :** forêt, eau, minéral, terre ... Et ainsi se relier à la Nature.
 - ➔ Marches méditatives
 - ➔ Mouvements de qigong
 - ➔ Respirations
- **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.
 - ➔ Mouvements de qigong
 - ➔ Méditations

ACCUEIL : 9h30 Départ : 10h

Coordonnée GPS : 47.9949 / -2.2673



Bulletin d'inscription

PARCE QUE LE SOLEIL SE LEVE A L'EST

Journée 'QIGONG EN FORÊT'

19 mai 2019

Forêt de Brocéliande

NOM :

Prénom :

Mail :

Téléphone :

Tarif, en € TTC

Tarif : 40 €

J'aurai besoin d'une facture

Je joins le règlement 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.

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 - Le chêne 6 – 28 Avenue du Chêne Joli – 35530 Noyal-sur-Vilaine



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

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

Dimanche 19 mai 2019

9h30 – Accueil et Explications

10h – 13h – Qigong en différents lieux

- Environ 4 km de marche
- (du côté de l'Hôtié de Viviane)

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
- (du côté du Tombeau du géant)

17h – Fin de journée

Remarques :

- Pas de toilettes publics à proximité de cet itinéraire
- La pause déjeuner est prévue à proximité du point de rendez-vous : possibilité de laisser son pique-nique dans sa voiture.



PARCE QUE LE SOLEIL
SE LEVE A L'EST

JOURNÉE

‘ QIGONG EN FORÊT ’

19 mai 2019

Forêt de Brocéliande

Se relier à la Nature

Profiter de l'énergie du lieu et du moment

Bois, Terre, Eau, Minéral

Mouvements

Respiration

Relaxation

Méditation

& Explications selon
la tradition chinoise