



Stage de Qi Gong des Tendons / Yi Jin Jing 易筋经

Clarté, Souplesse et Vitalité

Animé par HE Yan

Dimanche 17/03/2019

Lyon - Ecully (69130), France

Yin Jin Jing est considéré comme l'un des joyaux du Qi Gong de santé. Il permet de travailler particulièrement sur l'énergie du foie (aspects physique, énergétique et émotionnel). L'énergie du foie est source de vitalité, permet la décision et l'action avec clarté. Elle stimule aussi la créativité. Par ailleurs, l'énergie du foie équilibrée nous aide à lâcher prise.

D'après la théorie des Cinq Eléments, le foie appartient à l'élément bois qui est la mère de l'élément feu (l'organe correspondant du feu est le cœur). Une énergie harmonieuse du foie nourrit, soutient celle du cœur et contribue à l'émergence de la joie.

Le Qi Gong des Tendons est une aussi méthode naturelle pour prévenir le stress, la dépression et réguler le diabète.

La relation entre les mouvements et le système des méridiens sera expliquée en détails

La méditation guidée fait aussi partie du programme

Lieu du stage : Salle Polyvalente, 50 chemin Montlouis, 69130 Ecully, France

Horaires : 9h30 - 12h30, 14h00 - 17h00 **Frais pédagogiques** : 70 € /jour, paiement sur place

Le stage se déroulera dans un champ d'énergie organisé

Révélant l'unité corps, énergie et conscience, le Qi Gong et la méditation sont des arts qui nous aident à entretenir la santé tout en laissant la vie jaillir en nous. Grâce à la profonde détente du corps, le processus d'auto-régénération intra cellulaire s'active. Cultivant l'attention, nous nous centrons davantage. Avec l'expansion de la conscience, nous évoluons dans toutes les dimensions de l'être.

Un stage ouvert à tous

Le nombre de places est limité

[Pré-inscription en ligne](#)