



Stage de Wudang Qi Gong 武当气功

Booster votre Immunité

Du 8 au 10 mai 2020 à Lyon - Ecully (France)

Animé par HE Yan

‘Quand le corps est détendu, le mental lâche prise, le cœur s’ouvre, tout stress disparaît et la vitalité peut ainsi fleurir’

Le Wudang Qi Gong (grue, tigre, serpent, tortue et dragon) est une méthode de Qi Gong de tradition taoïste. En lien avec les cinq Eléments et le système des méridiens, l’action de Wudang Qi Gong sur l’énergie vitale est profonde et globale. Souple, rond et dynamique, les déplacements dans l’espace avec des mouvements en spirales constituent une très belle symphonie de notre corps énergétique.

Le Wudang Qi Gong a été créée en harmonie avec la théorie des Cinq Eléments (feu, terre, métal, eau et bois). **Des méthodes ancestrales du Yang Sheng des cinq saisons énergétiques** seront enseignées pendant le stage.

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

La méditation guidée (en positions assise et debout) fait partie aussi du programme. Elle soutiendra la pratique des mouvements : meilleur ancrage, plus de relâchement et expansion de la conscience.

Quand l’énergie interne du corps sera tonifiée et circulera plus librement, nous saurons mieux gérer des émotions fortes (telle que la peur). Quand nous irons mieux au niveau individuel, la guérison collective pourra avoir lieu plus facilement. Connecté en énergie et en conscience à tous, chacun d’entre nous a un rôle très important à jouer sur l’unité, ce champ quantique qui est infiniment vaste.

Le stage se déroulera dans un champ d’énergie préparé favorisant émergence du potentiel et activation de l’énergie

Horaires: 9h30-12h30, 14h00-17h00 (sauf le dernier jour : 14h-16h)

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

Frais pédagogique : 80 €/jour, 240 € stage complet. Possibilité de s’inscrire partiellement. En cas d’inscription partielle, merci de préciser le jour de présence au moment de préinscription. Paiement sur place.



Un stage ouvert à tous :

- Pour les personnes qui souhaitent renforcer le système immunitaire
- Pour les personnes qui cherchent des clés pour mieux gérer les émotions et le stress
- Pour les thérapeutes qui cherchent des solutions pour mieux accompagner les patients
- Pour les professeurs des Arts Energétiques et Martiaux qui souhaitent enrichir les apports

Le nombre de places étant limité, il est recommandé de faire votre pré-inscription le plus tôt possible

Pré-inscription sur Internet

Informations Hébergement :

Hôtel West Lodge, Adresse : 11 Chemin de Gargantua, 69570 Dardilly Téléphone : 04 74 72 18 66

Un contrat annuel a été signé entre notre école La Grue Blanche et West Lodge (des tarifs spéciaux nous ont été accordés pour des nuitées pendant des wee-kends) . N'hésitez pas à leur communiquer cette information au moment de faire la réservation.