



STAGE DE QI GONG-PROGRAMME
29-31 mars 2019 LALOUVESC-Centre la Vie Tara

Thème Stimuler le YANG : Qi Gong du Printemps et Stimulation de la vision

VENDREDI SOIR

Arrivée au Centre d'hébergement, La Vie Tara, enregistrements entre 15 et 16H et installation.

16H-19H : Dénouer le Cœur, ouvrir CHONG MAI, les 1000 Yeux de Bouddha

Méditation de la Grande Ourse et stimulation des méridiens de jambe

19H30 Dîner et veillée, questions d'ordre générale sur la médecine traditionnelle chinoise.

SAMEDI

7H30, Réveil énergétique avant le petit déjeuner à 8H15

Matinée : 10H-12H30

Mise en énergie, fonction des organes

Qi Gong du Printemps *début*

Déjeuner : 13H

Philosophie chinoise, les bienfaits de la méditation

Promenade digestive possible dans le parc

Après-midi : 16H-19H

Mise en énergie, éducatifs FOIE-RATE, l'Aigle surveille son nid

Qi Gong du Printemps, *fin et répétition*

Éducatifs pour stimuler l'énergie des reins

Méditation des 1000 Mains de Bouddha

Dîner et veillée: 19H30

Alléger son corps et son Cœur ; principes diététiques, respect du cycle énergétique des méridiens

DIMANCHE

7H30, Réveil énergétique avant le petit déjeuner

8H15, Petit déjeuner

Matinée : 9H30-12H30

Qi Gong pour les Yeux *début*

Déjeuner : 13H

Après-midi : 15H-17H

Qi Gong pour les Yeux *fin*

Méditation Petite Circulation Céleste et les 3 Centres énergétiques,

Remise en énergie

Retour d'expérience

Fin du stage vers 17H30

Les documents supports des Qi Gong seront envoyés par mél après le stage.

