



STAGE DE QI GONG-PROGRAMME
29-30 juin-1^{er} juillet 2019 LALOUVESC-Centre LA VIE TARA

Thème Stimuler le YANG : Qi Gong du Printemps et Stimulation du YANG Qi.

Samedi après-midi 29 juin

Arrivée au Centre d'hébergement, La Vie Tara, enregistrements 15H-15H30 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 général sur la médecine traditionnelle chinoise.

DIMANCHE 30 juin

7H45, Réveil énergétique avant le petit déjeuner à 8H30

Matinée : 10H-12H30

Mise en énergie, fonction des organes, éducatifs pour le Foie
Qi Gong du Printemps *début*

Déjeuner : 13H

Philosophie chinoise, les bienfaits de la méditation
Promenade digestive et éducatifs Qi Gong possibles dans le parc

Après-midi : 16H-19H

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

LUNDI MATIN 1^{er} juillet

7H45 Réveil énergétique avant le petit déjeuner

8H30, Petit déjeuner

9H30-12H30 :

Ouvrir le Cœur et dénouer SHAO YANG (TR-VB)

Zi Wu YANG Qi Gong, Éducatifs FOIE-REINS

Méditation relier Cœur-Reins

Déjeuner : 13H

Retour d'expérience

Fin du stage vers 15H

Le document support du Qi Gong du Printemps sera envoyé par mél après le stage.

