



L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR

Le village 21230 Champignolles Tél / fax : 03 80 84 29 43 / 06 13 92 28 71 / 06 13 92 05 91

Mail : zhiroujia@orange.fr - site: www.zhiroujia.com

*Dimanche 15 janv. 2017 à Paris avec L. Cortadellas
Atelier de Qi gong - Nei gong - Ar.Mo.Es*

Thème : *L'hiver et les aspects « Eau » de la pratique*

Nous aborderons durant cette journée de détente et de régénération, des exercices fluides, globaux ou partitionnés, simples en apparence privilégiant l'utilisation des principes et l'expérimentation personnelle plutôt que l'imitation et la répétition formelle et routinière de méthodes. Nous chercherons à unir l'esprit et le corps par le mouvement naturel, le lâcher respiratoire, la libération des mouvements ondulatoires naturels de la colonne vertébrale et la construction du corps d'intention. La clef de cette vision alchimique réside dans la mise en oeuvre du corps comme support d'initiation et dans la capacité à passer du penser au sentir. La présence à soi s'installe progressivement au fur et à mesure que l'attention s'affermie et que sensations, sentiments et émotions se clarifient & s'épanouissent & que s'harmonise et s'apaise la relation corps/esprit.

Matériel : coussin pour l'assise, tapis de sol, couverture et *réceptif pour boisson*

Lieu : Dojo Tenchi, 25 Bd de Strasbourg, M° Strasbourg St Denis

Code porte d'entrée à zhiroujia@orange.fr, puis en face au fond de la cour

Horaires : de 9h00 à 12h00 & de 13h00 à 16h00 **Coût** : 90 € (adh) et 95 € (non-adh)

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à l'adresse ci-dessus ou à remettre aux professeurs 15 jours avant le début du stage

NOM :

Adresse :

Tél : fax :

E. mail :

Je m'inscris à l'atelier de NEI-GONG et je joins un chèque d'arrhes de 50 € à l'ordre de

l'association "L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR"



L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR

Le village 21230 Champignolles Tél / fax : 03 80 84 29 43 / 06 13 92 28 71 / 06 13 92 05 91

Mail : zhiroujia@orange.fr - site: www.zhiroujia.com

*Dimanche 15 janv. 2017 à Paris avec L. Cortadellas
Atelier de Qi gong - Nei gong - Ar.Mo.Es*

Thème : *L'hiver et les aspects « Eau » de la pratique*

Nous aborderons durant cette journée de détente et de régénération, des exercices fluides, globaux ou partitionnés, simples en apparence privilégiant l'utilisation des principes et l'expérimentation personnelle plutôt que l'imitation et la répétition formelle et routinière de méthodes. Nous chercherons à unir l'esprit et le corps par le mouvement naturel, le lâcher respiratoire, la libération des mouvements ondulatoires naturels de la colonne vertébrale et la construction du corps d'intention. La clef de cette vision alchimique réside dans la mise en oeuvre du corps comme support d'initiation et dans la capacité à passer du penser au sentir. La présence à soi s'installe progressivement au fur et à mesure que l'attention s'affermie et que sensations, sentiments et émotions se clarifient & s'épanouissent & que s'harmonise et s'apaise la relation corps/esprit.

Matériel : coussin pour l'assise, tapis de sol, couverture et *réceptif pour boisson*

Lieu : Dojo Tenchi, 25 Bd de Strasbourg, M° Strasbourg St Denis

Code porte d'entrée à zhiroujia@orange.fr, puis en face au fond de la cour

Horaires : de 9h00 à 12h00 & de 13h00 à 16h00 **Coût** : 90 € (adh) et 95 € (non-adh)

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à l'adresse ci-dessus ou à remettre aux professeurs 15 jours avant le début du stage

NOM :

Adresse :

Tél : fax :

E. mail :

Je m'inscris à l'atelier de NEI-GONG et je joins un chèque d'arrhes de 50 € à l'ordre de

l'association "L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR"