



**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](mailto:zhiroujia@orange.fr) - site: [www.zhiroujia.com](http://www.zhiroujia.com)

**Dimanche 04 mars 2018 à Paris avec L. Cortadellas**  
**Atelier de Qi gong – Nei gong – Ar.Mo.Es**

**Thème : Le printemps est le matin de l'année ! Réveillons-nous sans laisser éclater l'orage !**

Nous aborderons durant cette journée d'éveil tendino-musculaire et de régénération, des exercices fluides, globaux ou partitifs, 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 d'entrée ?** : [zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr), puis en face et à droite au fond de la cour  
**Horaires** : 9h00 -12h00 et 13h00 - 16h00 **Coût** : 90 € (adh)/ 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 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](mailto:zhiroujia@orange.fr) - site: [www.zhiroujia.com](http://www.zhiroujia.com)

**Dimanche 04 mars 2018 à Paris avec L. Cortadellas**  
**Atelier de Qi gong – Nei gong – Ar.Mo.Es**

**Thème : Le printemps est le matin de l'année ! Réveillons-nous sans laisser éclater l'orage !**

Nous aborderons durant cette journée d'éveil tendino-musculaire et de régénération, des exercices fluides, globaux ou partitifs, 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 d'entrée ?** : [zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr), puis en face et à droite au fond de la cour  
**Horaires** : 9h00 -12h00 et 13h00 - 16h00 **Coût** : 90 € (adh)/ 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 joins un chèque d'arrhes de 50 € à l'ordre de l'association "**L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR**"