



**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](http://www.zhiroujia.com)

Atelier de Qi gong – Nei gong – Ar.Mo.Es  
 avec Laurence Cortadellas - Dimanche 27 mai 2018

Thème : *Le Coeur conscience Xin*

Lors de cette journée de découverte et d'intériorité, nous aborderons des pratiques nous permettant de nous connecter de manière concrète et simple à notre monde intérieur et à notre "corps de sensation". Ces pratiques privilégient 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 des méditations, des mouvements naturels, le lâcher respiratoire et la construction de ce précieux corps d'intention. La clef de cette vision alchimique réside dans la mise en œuvre 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 et s'épanouissent et que s'harmonise et s'apaise la relation corps/âme/conscience.

**Matériel** : coussin pour l'assise, tapis de sol, couverture et récipient pour boisson  
**Lieu** : Dojo Tenchi, **fond de cour à droite**, 25 Bd de Strasbourg, M° Strasbourg St Denis  
**Horaires** : 9h00/12h00 et 13h00/16h00 **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 **QI GONG-NEI GONG** et je joins un chèque d'arrhes de 45 € 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](http://www.zhiroujia.com)

Atelier de Qi gong – Nei gong – Ar.Mo.Es  
 avec Laurence Cortadellas - Dimanche 27 mai 2018

Thème : *Le Coeur conscience Xin*

Lors de cette journée de découverte et d'intériorité, nous aborderons des pratiques nous permettant de nous connecter de manière concrète et simple à notre monde intérieur et à notre "corps de sensation". Ces pratiques privilégient 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 des méditations, des mouvements naturels, le lâcher respiratoire et la construction de ce précieux corps d'intention. La clef de cette vision alchimique réside dans la mise en œuvre 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 et s'épanouissent et que s'harmonise et s'apaise la relation corps/âme/conscience.

**Matériel** : coussin pour l'assise, tapis de sol, couverture et récipient pour boisson  
**Lieu** : Dojo Tenchi, **fond de cour à droite**, 25 Bd de Strasbourg, M° Strasbourg St Denis  
**Horaires** : 9h00/12h00 et 13h00/16h00 **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 **QI GONG-NEI GONG** et je joins un chèque d'arrhes de 45 € à l'ordre de l'association "**L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR**"