



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

**Atelier de Qi gong et méditation (ArMoEs)
 avec Laurence Cortadellas - Dimanche 19 mai 2019**

Thème : Le cœur/conscience : Xin

Nous aborderons durant cette journée de découverte, de recentrage et d'intériorité, 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 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'affermir et que sensations, sentiments et émotions se clarifient et s'épanouissent et que s'harmonise et s'apaise la relation corps/esprit.

Matériel : coussin pour l'assise, tapis de sol, couverture et récipient pour boisson
Lieu : Studio de la main d'or, 16 Passage de la Main d'Or M° Ledru-Rollin - Bastille

Horaires : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00 **Coût :** 95 € (adh) et 100 € (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 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

**Atelier de Qi gong et méditation (ArMoEs)
 avec Laurence Cortadellas - Dimanche 19 mai 2019**

Thème : Le cœur/conscience : Xin

Nous aborderons durant cette journée de découverte, de recentrage et d'intériorité, 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 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'affermir et que sensations, sentiments et émotions se clarifient et s'épanouissent et que s'harmonise et s'apaise la relation corps/esprit.

Matériel : coussin pour l'assise, tapis de sol, couverture et récipient pour boisson
Lieu : Studio de la main d'or, 16 Passage de la Main d'Or M° Ledru-Rollin - Bastille

Horaires : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00 **Coût :** 95 € (adh) et 100 € (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 50 € à l'ordre de l'association "**L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR**"