



L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR
 5, route de Chaumot 21230 Champignolles Tél / fax : 03 80 64 24 83 / 06 13 92 28 71
 Mail : zhiroujia@orange.fr - site: www.zhiroujia.com

Atelier de Qi gong – Nei gong – Ar.Mo.Es
 avec Laurence Cortadellas - Dimanche 25 novembre 2018

Thème : « Au rythme de l'hiver ... »

Traditionnellement l'hiver est la saison de l'Eau dans le Wu Xing, les 5 mouvements énergétiques de la culture chinoise. Ce mouvement est lié aux Reins, le "ministre" qui domine et contrôle tous les autres organes et à la Vessie qui transforme et élimine les liquides impurs. La saison hivernale nous invite au silence, à l'intériorité et à la réactualisation de nos potentialités. Il s'étend sur 3 mois, novembre, décembre et janvier avec comme point d'acmé le solstice d'hiver, ce jour le plus court de l'année qui est aussi le jour de naissance d'un nouveau cycle annuel. Cette saison qui est la plus Yin exprime à la fois le non agir cher aux taoïstes ainsi que l'élan vital et le point d'appui qui inaugure la remontée triomphante vers le jaillissement printanier et son explosion de joies ! L'atelier se développe dans la perspective d'une "philosophie pratique" : Ar.Mo.Es., l'Art du Mouvement Essentiel qui tend à unir l'esprit et le corps par des mouvements naturels, des pratiques méditatives, immobiles et en mouvements, dans les quatre positions naturelles de la vie quotidienne (assis, debout, couché et en marchant). Ces pratiques dynamiques ou statiques, fluides, globales ou partitives, simples en apparence privilégient l'utilisation des principes et l'expérimentation personnelle plutôt que l'imitation et la répétition formelle ou routinière de méthodes et ouvre progressivement un espace de joie et de lumière !

Matériel : coussin pour l'assise, tapis de sol, couverture et récipient pour boisson
Lieu : **Dojo Tenchi, 25 Bd de Strasbourg M° Strasbourg St Denis, Fd de cours droite. Demandez le code d'entrée** (identique pour les anciens)
Horaires : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00
Coût : 95 € (adh) et 100 € (non-adh), adhésion 40€

BULLETIN D'INSCRIPTION

À 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**, 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
 5, route de Chaumot 21230 Champignolles Tél / fax : 03 80 64 24 83 / 06 13 92 28 71
 Mail : zhiroujia@orange.fr - site: www.zhiroujia.com

Atelier de Qi gong – Nei gong – Ar.Mo.Es
 avec Laurence Cortadellas - Dimanche 25 novembre 2018

Thème : « Au rythme de l'hiver ... »

Traditionnellement l'hiver est la saison de l'Eau dans le Wu Xing, les 5 mouvements énergétiques de la culture chinoise. Ce mouvement est lié aux Reins, le "ministre" qui domine et contrôle tous les autres organes et à la Vessie qui transforme et élimine les liquides impurs. La saison hivernale nous invite au silence, à l'intériorité et à la réactualisation de nos potentialités. Il s'étend sur 3 mois, novembre, décembre et janvier avec comme point d'acmé le solstice d'hiver, ce jour le plus court de l'année qui est aussi le jour de naissance d'un nouveau cycle annuel. Cette saison qui est la plus Yin exprime à la fois le non agir cher aux taoïstes ainsi que l'élan vital et le point d'appui qui inaugure la remontée triomphante vers le jaillissement printanier et son explosion de joies ! L'atelier se développe dans la perspective d'une "philosophie pratique" : Ar.Mo.Es., l'Art du Mouvement Essentiel qui tend à unir l'esprit et le corps par des mouvements naturels, des pratiques méditatives, immobiles et en mouvements, dans les quatre positions naturelles de la vie quotidienne (assis, debout, couché et en marchant). Ces pratiques dynamiques ou statiques, fluides, globales ou partitives, simples en apparence privilégient l'utilisation des principes et l'expérimentation personnelle plutôt que l'imitation et la répétition formelle ou routinière de méthodes et ouvre progressivement un espace de joie et de lumière !

Matériel : coussin pour l'assise, tapis de sol, couverture et récipient pour boisson
Lieu : **Dojo Tenchi, 25 Bd de Strasbourg M° Strasbourg St Denis, Fd de cours droite. Demandez le code d'entrée** (identique pour les anciens)
Horaires : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00
Coût : 95 € (adh) et 100 € (non-adh), adhésion 40€

BULLETIN D'INSCRIPTION

À 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**, et je joins un chèque d'arrhes de 50 € à l'ordre de l'association **“L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR”**