

## 4<sup>ème</sup> stage : QI GONG POUR L'ÉTÉ 2010

du samedi 29 MAI à 10h au dimanche 30 MAI vers 17h  
À VALLERAUGUE dans les CÉVENNES

**L'énergie du Cœur est primordiale en ÉTÉ.**

Une bonne hygiène physique et alimentaire est nécessaire  
pour sortir les chaleurs du corps avant l'ÉTÉ.

On travaillera aussi l'énergie de l'intestin grêle, de la rate et de l'estomac pour  
régulariser la circulation du sang, l'immunité et les fonctions sexuelles.

**EFFET PSYCHIQUE : Chasser les soucis et se remplir de joie tranquille**

### Programme :

- ☉ Qi Gong et sons du du Cœur et de la Rate
- ☉ Théorie : étude de ces méridiens et des points shu du dos associés
- ☉ Énergie des arbres
- ☉ Enchaînement de l'épée de la sagesse (apporter votre épée)
- ☉ Qi Gong associé au Tuina pour garder et monter son énergie
- ☉ Massages Tuina ( les 4 membres et le ventre)  
Massages aux huiles essentielles des 5 éléments (terre et feu)
- ☉ Énergie du jade (apporter votre jade si vous en possédez un)
- ☉ Méditation

### Le lieu du stage :

Le village de  
Valleraugue dans les  
Cévennes proche de  
l'Aigoual et de  
l'Espérou nous  
apporte la fraîcheur,  
la pureté de l'air et le  
silence de ses  
montagnes propice à  
la méditation.



***Le prochain stage « les Estivales » aura lieu dans la campagne proche de  
Montpellier les 2 & 3 juillet***

---