

3^{ème} stage : QI GONG POUR LE PRINTEMPS 2010

du samedi 27 MARS à 10h au dimanche 28 MARS vers 17h

Village des Pescalunes à Agde (Hérault)

L'énergie du foie (yin) et de la vésicule biliaire (yang)

est primordiale au printemps.

Une bonne hygiène alimentaire est nécessaire pour chasser les toxines accumulées pendant l'hiver.

***EFFETS PSYCHIQUES : Élimination des colères et des rancœurs qui nous polluent la vie.
Les remplacer par bonté et tolérance.***

Programme :

- ⊕ ***Qi Gong et sons du foie et de la vésicule biliaire***
- ⊕ ***Théorie : étude de ces méridiens et des points shu du dos associés***
- ⊕ ***Énergie des arbres***
- ⊕ ***Qi Gong des yeux***
- ⊕ ***Enchaînement de l'épée de la sagesse (apporter votre épée)***
- ⊕ ***Qi Gong associé au Tuina pour garder et monter son énergie***
- ⊕ ***Massages Tuina et Do In : les jambes, l'abdomen.
Massages aux huiles essentielles pour le foie (bois)***
- ⊕ ***Énergie du jade (apporter votre jade si vous en possédez un)***
- ⊕ ***Méditation***

Lieu du stage :

Les Pescalunes

**13, rue du Luxembourg Mont
St Loup - Agde.**

Hébergement en chalet

5 ou 6 personnes

(draps et taies non fournis).

**Lieu calme et arboré,
énergie douce et légère.**



Le stage suivant (été) aura lieu dans les Cévennes les 30 & 31 mai 2010