



Stage de Qi Gong des 5 Animaux Wu Qin Xi 五禽戏

Equilibre, Sérénité et Vitalité

Animé par HE Yan

Dimanche 23/06/2019 Lyon - Ecully (69130), France

Wu Qin Xi (tigre, cerf, ours, singe et oiseau), une méthode très ancienne de Dao Yin, est considéré comme l'un des bijoux du Qi Gong de santé. En correspondance avec les Cinq éléments (bois, feu, terre, métal et eau), Wu Qin Xi stimule l'énergie des cinq organes et harmonise toutes les émotions.

La relation entre les mouvements et le système des méridiens sera expliquée en détails.

. Outre l'éveil de l'énergie vitale, nous mettrons aussi l'accent sur la transformation intérieure. La méditation guidée fait donc partie du programme.

Le stage se déroulera dans un champ d'énergie organisé favorisant centrage et interconnexion.

Lieu du stage : Salle Polyvalente, 50 chemin Montlouis, 69130 Ecully, France

Horaires : 9h30 - 12h30, 14h00 - 17h00 **Frais pédagogiques :** 70 € /jour, paiement sur place

Révélat l'unité corps, énergie et conscience, le Qi Gong et la méditation sont des arts qui nous aident à entretenir la santé tout en laissant la vie jaillir en nous. Grâce à la profonde détente du corps, le processus d'auto-régénération intra cellulaire s'active. Cultivant l'attention, nous nous centrons davantage. Avec l'expansion de la conscience, nous évoluons dans toutes les dimensions de l'être.

Un stage ouvert à tous

Le nombre de places est limité

[Pré-inscription en ligne](#)