



Stage de Qi Gong 8 pièces de Brocart et Méditation Vipassana

Souplesse, Energie et expansion de la Conscience

Animé par HE Yan

Dimanche 23/09/2018

Lyon - Ecully (69130), France

Les 8 pièces de Brocart (Ba Duan Jin 八段锦), une méthode très ancienne de Dao Yin, est considéré comme l'un des joyaux du Qi Gong de santé. En lien avec le système des méridiens, la pratique du Ba Duan Jin permet d'harmoniser le corps et la conscience tout en stimulant la circulation de l'énergie en profondeur.

La Méditation Vipassana, une approche méditative alternant la marche en conscience et la contemplation en position assise, favorise la stabilité intérieure et l'émergence de la joie.

Le stage se déroulera dans un champ de Qi organisé

Révélant l'unité corps, énergie et conscience, la pratique du Qi Gong et de la méditation est l'art d'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

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

Horaire: 9h30-12h30, 14h00-17h00

Frais pédagogiques du stage: 50 € /jour. Paiement sur place

Le nombre de places étant limité, il est recommandé de faire votre pré-inscription le plus tôt possible.

[Pré-inscription sur Internet](#)
