



## **Stage de Qi Gong des Tendons (Yi Jin Jing)**

### ***Clarté, Souplesse et Vitalité***

Animé par HE Yan

**Dimanche 10/06/2018**

**Lyon - Ecully (69130), France**

**Yin Jin Jing** est considéré comme l'un des joyaux du Qi Gong de santé. Il permet de travailler particulièrement sur l'Energie du foie (aspects physique, énergétique et émotionnel). L'Energie du foie est source de vitalité, permet la décision et l'action avec clarté. Elle stimule aussi la créativité. Par ailleurs, l'Energie du foie équilibrée nous aide à lâcher prise.

D'après la théorie des Cinq Eléments, le foie appartient à l'élément bois qui est la mère de l'élément feu (l'organe correspondant du feu est le cœur). Une énergie harmonieuse du foie nourrit, soutient celle du cœur et contribue à l'émergence de la joie.

**Le Qi Gong des Tendons** est une méthode naturelle pour prévenir le stress, la dépression et réguler le diabète ...

***La relation entre mouvements et méridiens sera expliquée en détails***

**La méditation guidée fait aussi partie du programme**

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

**Horaires** : 9h30 - 12h30, 14h00 - 17h00    **Frais pédagogiques** : 40 € /jour, paiement sur place

**Le stage se déroulera dans un champ de Qi organisé**

*Révélant 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](#)**