



## **Stage résidentiel de Zhi Neng Qi Gong**

**1ère méthode et méditation 捧气贯顶法**

**Du 30 août au 1 septembre 2019 Animé par HE Yan**

**A Palden Shangpa La Boulaye (Temple des Mille Bouddhas), France**

**Zhi Neng Qi Gong (Le Qi Gong de La Sagesse)** est une excellente méthode pour unifier le corps, l'énergie et la conscience. C'est aussi une voie pratique sur la recherche du soi véritable et la liberté intérieure.

**Objectifs du stage:** relâchement profond du corps, unité et souplesse du corps. Ouverture de l'espace interne. Expérience illimitée de vacuité, clarté et joie de pure conscience. Abondance et meilleure circulation de l'énergie interne. Soins. Eveil du potentiel.

### **Programme du stage:**

- **1<sup>ère</sup> méthode** : la clé de cette méthode est de connecter la conscience et l'énergie, utiliser l'intention pour conduire l'énergie. (*Enseigné dans des écoles de médecine chinoise en Chine, le Zhi Neng Qi Gong permet aux étudiants en acupuncture et en Tuina/massage chinois de ressentir la circulation de l'énergie dans le corps*). Par ailleurs, la 1<sup>ère</sup> Méthode mobilise particulièrement l'énergie du Triple Réchauffeur, ce méridien agit sur la circulation capillaire et protège le corps par le système lymphatique. Si le Triple Réchauffeur fonctionne bien, notre immunité physique et psychique est assurée.

- **Méditation guidée** : la pratique de cette méthode de méditation permet d'activer en peu de temps le qi véritable (Zhen Qi) et augmenter la vitalité.

**Le stage se déroulera dans un champ d'énergie organisé sous la guidance de pure conscience**

**Lieu du stage** : Palden Shangpa La Boulaye, Chateau de Plaige, Plaige, 71320 La Boulaye, France

### **Horaires :**

9h-12h, 14h30-18h00 (sauf le dernier jour : 9h-12h), plus la pratique optionnelle en soirée (20h-21h00)

**Frais pédagogiques du stage** : 210 euros (L'inscription partielle n'est pas possible)

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

### **Pré-inscription sur Internet**

Pour que votre demande puisse être prise en compte et pour faciliter la gestion administrative, vous êtes prié(e) d'envoyer un chèque d'acompte du montant total des frais pédagogiques à La Grue Blanche après avoir rempli le formulaire de pré-inscription en ligne. L'adresse postale pour l'envoi des chèques vous sera indiquée sur l'accusé de réception de votre pré-inscription. Vous recevrez la facture après le stage. Pour les personnes qui ne peuvent pas payer par chèque, il est possible de faire des virements par internet. Veuillez nous prévenir votre mode de paiement en renseignant le champ du formulaire d'inscription en ligne ' Vos jours de présence'.

En cas de désistement moins de 30 jours avant le début du stage, votre acompte ne pourra pas être remboursé (sauf en situation de force majeure) mais peut éventuellement être reporté sur un prochain stage.



# INSTITUT LA GRUE BLANCHE

Tai Chi - Qi Gong - Yoga - Méditation

## Hébergement et restauration :

Pour connaître les prix de l'hébergement et de la restauration, cliquer sur le lien internet du Temple : ['http://www.paldenshangpa-la-boulaye.com/reservation/sejourner-au-centre/'](http://www.paldenshangpa-la-boulaye.com/reservation/sejourner-au-centre/)

Pour réserver votre séjour en ligne, cliquer sur le lien : ['http://www.paldenshangpa-la-boulaye.com/reservation/reserver-votre-sejour/article/reserver-votre-sejour,115'](http://www.paldenshangpa-la-boulaye.com/reservation/reserver-votre-sejour/article/reserver-votre-sejour,115)

Téléphone du Temple : 03 85 79 62 53

Un certain nombre de chambres ont été retenues pour ce stage.

Merci de mentionner le nom du présent stage au moment de réserver votre séjour.

Dans la mesure du possible et pour le bon déroulement du stage (pratique du Qi Gong en soirée) il est formellement demandé à tous les participants de séjourner sur le site de Paldenshangpa La Boulaye.

Nous vous recommandons d'arriver au Temple la veille du stage, vous serez ainsi 'frais' dès le démarrage du stage.

## Accès au Temple :

Cliquer sur le lien : ['http://www.paldenshangpa-la-boulaye.com/nous-rendre-visite/'](http://www.paldenshangpa-la-boulaye.com/nous-rendre-visite/)

## Autres informations :

Palden Shangpa La Boulaye est l'un des plus grands centres bouddhiste de tradition tibétaine en Europe: des rituels y sont proposés tous les soirs de 18h à 19h et ouverts à tous. Le bouddhisme tibétain présente un vaste panel de pratiques associant éthique, méditation et sagesse, et vous pouvez avoir un aperçu à travers les rituels collectifs et solennels. Ceux qui sont intéressés peuvent s'y rendre librement.



Temple des Mille Bouddhas