



Stage résidentiel de Zhi Neng Qi Gong

1ère méthode et méditation 捧气贯顶法

Du 31 août au 2 septembre 2018

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

Animé par HE Yan

Zhi Neng Qi Gong (Le Qi Gong de La Sagesse) est une excellente méthode pour unifier corps, énergie et 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^{ère} méthode** : la clé de cette méthode est de connecter la conscience et l'énergie, utiliser l'intention pour conduire l'énergie. (*Enseignée dans des écoles de médecine chinoises en Chine, elle permet aux étudiants en acupuncture et en Tuina/massage chinois de ressentir la circulation de l'énergie dans le corps*).

Par ailleurs, la 1^{ère} 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 rapidement 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 Plaigne, Plaigne, 71320 La Boulaye

Horaires :

31/08 : 10h-12h, 14h30-17h30, 20h-21h(en option) ; **01/09** : 9h-12h, 14h30-17h30, 20h-21h (en option)

02/09 : 9h-12h, 14h00-16h

Frais pédagogiques du stage : 180 euros (L'inscription partielle est 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, vous êtes priés d'envoyer un chèque d'acompte de 60 € à La Grue Blanche-HE Yan, La Cour d'Elise, 33 Grande Rue 69380 Chazay d'Azergues, France, après avoir rempli le formulaire de pré-inscription en ligne. Merci d'établir le chèque à l'ordre de 'La Grue Blanche'. La facture vous sera envoyée après le 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