



Stage de Qi Gong des 5 Animaux (Wu Qin Xi)

Equilibre, sérénité et vitalité

Animé par HE Yan

Dimanche 6 mai 2018

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.

Programme du stage :

- Apprentissage du Qi Gong des 5 Animaux
- Pratique de la méditation guidée favorisant 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 est l'art d'entretenir la santé 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: 40 € /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](#)
