



INSTITUT LA GRUE BLANCHE
Qi Gong - Médecine Chinoise - Yoga - Méditation

Qi Gong Huit Pièces de Brocart et Méditation **八段锦**

Energie, Souplesse et Unité

4 avril au 20 juin 2022 par Zoom
Tous les lundi 19h30-20h30 (sauf les 18 et 25 avril)

En direct avec Yan

Le Qi Gong des Huit Pièces de Brocart / Ba Duan Jin est considéré comme l'un des joyaux du Qi Gong de santé. Une méthode très ancienne, elle permet de se détendre, de l'intérieur vers l'extérieur, de la surface en profondeur. Corps, respiration et conscience s'harmonisent et fusionnent ensemble. Le mental et les émotions s'installent plus aisément dans le calme et la stabilité, sources de la joie et du bonheur authentique. De ce fait, **Ba Duan Jin** est aussi une méthode naturelle pour prévenir le stress et la dépression.

La méditation guidée fait aussi partie du programme

Ces ateliers se dérouleront dans un champ d'énergie préparé

Des ateliers ouverts à tous

Frais pédagogiques : 90 €/forfait 10 ateliers

Mode de règlement : paiement sécurisé en ligne par carte bancaire. Cliquez sur [Inscription et Paiement sur notre site www.lagrueblanche.com](http://www.lagrueblanche.com), et remplissez le formulaire d'inscription. Les ateliers live se dérouleront sur le site internet du ZOOM. Les détails vous seront indiqués sur la confirmation d'inscription (générée automatiquement une fois votre inscription et paiement validées).