



## **Stage de Tai Chi Yang Sheng Gong et Méditation**

***Suivre la Voie simple 大道至簡***

**16/04/2022 Animé par RIEU HE Yan**

**Les Grandes Terres 69340 Francheville France**

**Le Tai Chi Yang Sheng Gong** est un enchaînement court et une excellente méthode de Yang Sheng (nourrir le vivre). Associant l'essence du Tai Chi style Chen et le Qi Gong, avec des mouvements amples et doux, l'ensemble des méridiens est stimulé, et le champ énergétique du corps est fortifié à tous les niveaux. C'est très bénéfique pour les muscles, les tendons, les vaisseaux et les organes internes. Par ailleurs, la pratique du Tai Chi Yang Sheng Gong tranquillise le mental et harmonise émotions.

Cette forme courte de huit mouvements nécessite peu d'espace, peut être pratiquée partout et est facile à mémoriser. Elle est particulièrement recommandée aux sédentaires !

Enseignée d'une façon très interne par Yan qui puise ses sources dans le Qi Gong et la médecine chinoise, ce stage sera un moment fort en terme d'expériences et de ressentis. Du point de vue de la physiologie moderne, la pratique régulière des arts énergétiques permet de renforcer le système immunitaire, améliorer la concentration et développer l'intuition.

**La méditation guidée (posture de l'arbre)** fait partie du programme.

**Lieu du stage** : : Les Grandes Terres, chemin du Grand Moulin, 69340 Francheville, France

**Horaires** : 9h00-12h00, 13h30-16h30

**Frais pédagogiques** : 60 € / stage

**Repas** : chacun prévoit un pique-nique

**Hébergement** : possibilité d'être logés sur place en chambre double. N° de téléphone du secrétariat des Grandes Terres pour plus de renseignements : 09 86 49 79 01.

Situés en pleine nature dans les Monts du Lyonnais (forêt, rivière, belles promenades...) et chargés en énergie spirituelle, les Grandes Terres sont un lieu magnifique et exceptionnel. Venez vous ressourcer dans ce havre de paix et de tranquillité !

**Un atelier ouvert à tous et Le nombre de places est limité**

**Inscription et paiement sécurisé** en ligne par carte bancaire : [www.lagruablanca.com](http://www.lagruablanca.com), cliquez sur 'Inscription', ensuite 'Inscription et Paiement', remplissez le formulaire. Une fois le formulaire est rempli et le règlement validé, vous recevrez la confirmation d'inscription.

En cas d'annulation de votre part pour raison de force majeure, il est possible de reporter le montant payé sur des futurs stages.