

Objectif des séminaires :

Partager, développer et pratiquer des techniques qui visent à mieux connaître les schémas énergétiques de son corps. Afin de les approprier et participer ainsi au mieux être de soi et des autres.

Les méthodes proposées :

Le qi gong est une gymnastique énergétique chinoise. Il permet une meilleure circulation des souffles externes et internes. Ces derniers en circulant plus harmonieusement et plus consciemment participent au bien être général de l'individu. C'est une gymnastique "de longue vie".

L'auto-massage et le massage :

C'est apprendre à reconnaître sur son corps les schémas et les points énergétiques qui agissent et interagissent avec l'ensemble du schéma corporel. Cela permet simplement et dans la douceur, de se connaître, de dénouer des tensions énergétiques propres au corps, et ainsi d'aborder plus harmonieusement notre environnement.

Programmes

Qi Gong de la grue :

Apprentissage et perfectionnement des 6 exercices du qi gong de la grue.

Massages et auto massages : (Shiatsu, Tuina, Dao Yin)

La principale action du massage consiste en la désobstruction des méridiens. L'énergie, les muscles, le sang et les liquides organiques sont remis en circulation

Matériel nécessaire pour les massages :

Coussins, couverture, huile de massage, 2 petites serviettes.

Coupon Réponse :

(Nom, Prénom) _____

Participera au stage du 20 et 21 janvier.

Adresse mail : _____

Téléphone : _____

Arrhes versés : 100 euros

Contacts :

Vincent Legras :

Tel : 06 16 87 04 37

Mail v.legras@orange.fr

T'ai-lee Thomas-Roldes

Tel : 04 94 68 02 74

Mail : tailee.tuina@gmail.com

Dates:

21 et 22 janvier (Sévrier)

18 et 19 février (Cran-Gevrier)

10 et 11 mars (Sévrier)

28 et 29 avril (Sévrier)

9 et 10 juin (Sévrier)

Lieu :

les balcons du lac à Sévrier (haute Savoie)

Horaires samedi et dimanche :

9h 12h qi gong

14h 16h auto massage et massage

16h 17h30 pratique et réponses aux questions

Dimanche matin (pour ceux qui le souhaitent) méditation possible !

Tarifs :

enseignements 200 euros

Repas de midi : 20 euros

Possibilités d'hébergement sur place (conseillé)