

STAGE QI GONG

ANIMÉ PAR JEAN-MARC

DECOUVERTE DU ZHI NENG QI GONG

Le dimanche 5 octobre 2025 de 10h à 13h

Centre des Bords de Marne

94170 Le Perreux sur Marne

Entre Ciel et Terre, éveillons nous à l'intelligence du cœur, tout en entretenant notre santé physique, émotionnelle et mentale.

Nous vivons dans une société qui valorise l'intellect, l'analyse et l'image extérieure au détriment de capacités plus sensibles, secrètes, moins visibles. La pratique régulière du Qi Gong favorise le développement de ces qualités intuitives et créatrices. La 1ère méthode du Zhi Neng Qi Gong, 'Peng Qi Guan Ding Fa', est particulièrement orientée vers les échanges et le mélange des énergies de la terre et du ciel. Le corps devient alors de manière consciente, le lieu de passage et de rencontre de ces souffles de vie. Pour cette raison, la sensation énergétique y est développée très tôt afin d'en éprouver la réalité. Il éveille en douceur "l'intelligence du cœur, tout en entretenant notre santé physique, émotionnelle et mentale".

Au programme :

1. Eveil corporel et automassages.
2. Pratique des 4 séquences du Peng Qi Guan Ding Fa.
3. Posture de l'arbre : San Xin Bing Zhan Zhuang, "Fusion des 3 centres".
4. Méditation guidée pour clôturer la séance.

Inscription obligatoire avant le 1 octobre 2025.

Nombre de places limité.

Participation (à régler pour l'inscription) :

Adhérent : 45 €

Non adhérent : 50 €

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :
JEAN-MARC : jmleroydeval@gmail.com

CENTRE YOGA DO IN QI GONG
www.cydiqg.fr