

L'ASSOCIATION VIKALPA L'ALTERNATIVE PROPOSE

ATELIERS DE QI GONG ET MEDITATION SUR LE THEME DE L'ETE

Ce que nous avons semé en hiver, mis en mouvement au printemps, arrive à maturité en été avec un épanouissement et développement maximum. C'est aussi la période où le métabolisme de l'organisme se révèle le plus actif et consomme le plus d'énergie. On transpire beaucoup, la circulation sanguine s'accélère, l'énergie est à la surface du corps.

En médecine traditionnelle chinoise, l'été est en lien avec le Cœur et l'Intestin Grêle. C'est le moment de pratiquer une activité qui vise à calmer et à nourrir le Cœur.

Programme :

*** Pratique de Qi Gong en mouvement et statique:
assouplissement des articulations et fortifications des
muscles et tendons.**

*** Pause Thé**

*** Pratique de la méditation assise du calme mental (Skt:
Samatha - Jap: Za Zen - Tib: Shiné) en alternance avec la
marche méditative traditionnelle de Kin-Hin.**

Tarif: 30 euros (membre)

50 € (non membre)

Le stage n'aura lieu qu'avec un
minimum de 6 participants.

Inscriptions et toute information
complémentaire par téléphone

**Dimanche 21
Juillet de
8h30 à 12h**

**Dimanche 11
août de
8h30 à 12h**

**Dimanche 8
Septembre de
8h30 à 12h**

 **Qi Gong** = Un des 5 piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise qui permet de Maitriser le flux de son énergie vitale au niveau du corps et de l'esprit au travers d'une gymnastique sollicitant le corps et les méridiens.

 **Méditation** = De tradition orientale, la pratique de Samatha & Vypassana permet d'appréhender le fonctionnement de son cerveau/esprit au travers d'une attention soutenue sur le souffle et la posture assise.



Vikalpa.lalternative@gmail.com

Eva : 06.61.12.05.82

Erick : 06.24.55.73.69

Facebook : Vikalpa L'Alter-Native