



L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR

Le village 21230 Champignolles Tél / fax : 03 80 84 29 43 / 06 13 92 28 71 / 06 13 92 05 91

Mail : zhiroujia@orange.fr - site: www.zhiroujia.com

*Atelier de Qi gong - Neí gong - Ar.Mo.Es
avec Laurence Cortadellas - Dimanche 19 novembre 2017*

Thème : «Respirer, ô invisible poème»

Traditionnellement l'automne est la saison du métal dans le Wu Xing, les 5 loges énergétiques de la culture chinoise. Ce mouvement est lié au Poumon, le maître de l'énergie et au Gros Intestin qui permet l'assimilation et l'évacuation sur tous les plans de l'être. Dans cet atelier, nous allons partir à la découverte de notre respiration dans ses différentes modalités, explorer et défroisser les espaces qui nous permettront de respirer pleinement et librement. L'atelier se développe dans la perspective d'une VISION : Ar.Mo.Es., l'Art du Mouvement Essentiel qui se base sur une recherche d'unification de l'esprit et du corps par le mouvement naturel, le lâcher respiratoire et la construction du corps d'intention. Ces petits exercices dynamiques ou statiques, fluides, globaux ou partitifs, simples en apparence privilégient l'utilisation des principes et l'expérimentation personnelle plutôt que l'imitation et la répétition formelle ou routinière de méthodes.

Matériel : coussin pour l'assise, tapis de sol, couverture et récipient pour boisson

Lieu : Dojo Tenchi, 25 Bd de Strasbourg M° Strasbourg St Denis

Horaires : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00 **Coût :** 90 € (adh) et 95 € (non-adh)

BULLETIN D'INSCRIPTION

À retourner à l'adresse ci-dessus ou à remettre aux professeurs 15 jours avant le début du stage

NOM :

Adresse :

Tél : fax :

E. mail :

Je m'inscris à l'atelier de **QI GONG**, et je joins un chèque d'arrhes de 45 € à l'ordre de

l'association "L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR"



L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR

Le village 21230 Champignolles Tél / fax : 03 80 84 29 43 / 06 13 92 28 71 / 06 13 92 05 91

Mail : zhiroujia@orange.fr - site: www.zhiroujia.com

*Atelier de Qi gong - Neí gong - Ar.Mo.Es
avec Laurence Cortadellas - Dimanche 15 novembre 2015*

Thème : «Respirer, ô invisible poème»

Traditionnellement l'automne est la saison du métal dans le Wu Xing, les 5 loges énergétiques de la culture chinoise. Ce mouvement est lié au Poumon, le maître de l'énergie et au Gros Intestin qui permet l'assimilation et l'évacuation sur tous les plans de l'être. Dans cet atelier, nous allons partir à la découverte de notre respiration dans ses différentes modalités, explorer et défroisser les espaces qui nous permettront de respirer pleinement et librement. L'atelier se développe dans la perspective d'une VISION : Ar.Mo.Es., l'Art du Mouvement Essentiel qui se base sur une recherche d'unification de l'esprit et du corps par le mouvement naturel, le lâcher respiratoire et la construction du corps d'intention. Ces petits exercices dynamiques ou statiques, fluides, globaux ou partitifs, simples en apparence privilégient l'utilisation des principes et l'expérimentation personnelle plutôt que l'imitation et la répétition formelle ou routinière de méthodes.

Matériel : coussin pour l'assise, tapis de sol, couverture et récipient pour boisson

Lieu : Dojo Tenchi, 25 Bd de Strasbourg M° Strasbourg St Denis

Horaires : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00 **Coût :** 90 € (adh) et 95 € (non-adh)

BULLETIN D'INSCRIPTION

À retourner à l'adresse ci-dessus ou à remettre aux professeurs 15 jours avant le début du stage

NOM :

Adresse :

Tél : fax :

E. mail :

Je m'inscris à l'atelier de **QI GONG** et je joins un chèque d'arrhes de 45 € à l'ordre de

l'association "L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR"