



L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR
 5, Route de Chaumot, 21230 Champignolles Tél : 03 80 64 24 83 / 06 13 92 28 71
 Mail : zhiroujia@orange.fr - site: www.zhiroujia.com

Dimanche 24 mars 2019 à Paris avec L. Cortadellas
Atelier de Qi gong – Nei gong et méditation (Ar.Mo.Es)

Thème : La nature s'éveille et fleurit ! Réjouissons-nous dans nos corps et dans nos cœurs ...

Nous aborderons durant cette journée d'éveil tendino-musculaire et de régénération, des exercices fluides, globaux ou partitifs, simples en apparence privilégiant l'utilisation des principes et l'expérimentation personnelle plutôt que l'imitation et la répétition formelle et routinière de méthodes. Nous chercherons à unir l'esprit et le corps par le mouvement naturel, le lâcher respiratoire, la libération des mouvements ondulatoires naturels de la colonne vertébrale et la construction du corps d'intention. La clef de cette vision alchimique réside dans la mise en oeuvre du corps comme support d'initiation et dans la capacité à passer du penser au sentir. La présence à soi s'installe progressivement au fur et à mesure que l'attention s'affermir et que sensations, sentiments et émotions se clarifient & s'épanouissent & que s'harmonise et s'apaise la relation corps/esprit.

Matériel : coussin pour l'assise, tapis de sol, plaid et *réceptif pour boisson*
Lieu : **Dojo Tenchi, 25 Bd de Strasbourg, M° Strasbourg St Denis**
Code porte d'entrée ? zhiroujia@orange.fr puis tt à droite au fond de la cour
Horaires : 9h00 - 12h00 / 13h00 - 16h00 **Coût** : 95 € (adh) et 100 € (non-adh)

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

NOM :
 Adresse :
 Tél : E.mail:.....

Je m'inscris à l'atelier de **NEI-GONG** et je joins un chèque d'arrhes de 55 € à l'ordre de l'association "L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR"



L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR
 5, Route de Chaumot, 21230 Champignolles Tél : 03 80 64 24 83 / 06 13 92 28 71
 Mail : zhiroujia@orange.fr - site: www.zhiroujia.com

Dimanche 24 mars 2019 à Paris avec L. Cortadellas
Atelier de Qi gong – Nei gong et méditation (Ar.Mo.Es)

Thème : La nature s'éveille et fleurit ! Réjouissons-nous dans nos corps et dans nos cœurs ...

Nous aborderons durant cette journée d'éveil tendino-musculaire et de régénération, des exercices fluides, globaux ou partitifs, simples en apparence privilégiant l'utilisation des principes et l'expérimentation personnelle plutôt que l'imitation et la répétition formelle et routinière de méthodes. Nous chercherons à unir l'esprit et le corps par le mouvement naturel, le lâcher respiratoire, la libération des mouvements ondulatoires naturels de la colonne vertébrale et la construction du corps d'intention. La clef de cette vision alchimique réside dans la mise en oeuvre du corps comme support d'initiation et dans la capacité à passer du penser au sentir. La présence à soi s'installe progressivement au fur et à mesure que l'attention s'affermir et que sensations, sentiments et émotions se clarifient & s'épanouissent & que s'harmonise et s'apaise la relation corps/esprit.

Matériel : coussin pour l'assise, tapis de sol, plaid et *réceptif pour boisson*
Lieu : **Dojo Tenchi, 25 Bd de Strasbourg, M° Strasbourg St Denis**
Code porte d'entrée ? zhiroujia@orange.fr puis tt à droite au fond de la cour
Horaires : 9h00 - 12h00 / 13h00 - 16h00 **Coût** : 95 € (adh) et 100 € (non-adh)

BULLETIN D'INSCRIPTION

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

NOM :
 Adresse :
 Tél : E. mail :

Je m'inscris à l'atelier de **NEI-GONG** et je joins un chèque d'arrhes de 55 € à l'ordre de l'association "L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR"