

QI GONG DES 8 BROCARDS (BA DUA JIN) MÉDITATION-RELAXATION COREENNE.

Du 14 au 17 juillet 2022

Au Centre Xian (à Thorigné d'Anjou 49220)

4 jours pleins de ressourcement, alternant mouvement, méditation, échange de relaxation par la mobilisation articulaire passive, dans un lieu porteur et apaisant.

La forme des "Huit brocards" est connue depuis l'Antiquité chinoise, elle fait partie des exercices de Qigong les plus répandus en Chine. La symbolique du 8 représente l'ensemble des Souffles à l'œuvre dans l'être.

Le Qigong des Huit brocards est une forme facile à mémoriser, avec divers niveaux permettant une appropriation aussi bien par des débutants que des pratiquants avancés et de toutes origines.

La « Relaxation coréenne » est un très efficace exercice de lâcher prise. C'est une mobilisation passive, un partenaire induit un léger mouvement des différentes articulations, à partir de sa propre posture harmonisée, l'autre reçoit passivement et ainsi se relâche en profondeur, l'écoute sensible relie les deux.

Nous pratiquerons une séquence simple et suffisante pour s'entraider à mieux pratiquer les exercices en mouvement et mieux s'installer dans les temps méditatifs.

Dans un lieu paisible d'Anjou, **le Centre Xian** offre un accueil de qualité sur 10 Ha riches de biodiversité, au lieu-dit « la Haute –Jeannière » à Thorigné d'Anjou 49220.

La nourriture est légère et raffinée, les choix multiples pour dormir, les chouettes et la faune enchantent les lieux.

Animation : Eric Conte, enseignant DEJEPS Qi gong et 7^{ème} duan Tai ji quan, enseignant disciple du Ziranmen (Me Liu Deming) S'est formé ou initié à diverses approches (Sophrologie, P.N.L., danses traditionnelles, yoga, Aikido, massages orientaux) et à la relaxation Coréenne par JB RISHI (1977 à 1983). 06 87 17 40 46.

Prix du stage : 260€

Pension complète 4 jours : arrivée le 13 avant repas du soir, départ le 17 vers 16H.

Camping possible	242€
Mobil Home (à côté des grenouilles) 2ch, un salon, SdD, un lit 2pl, un lit 1pl.	356€
Caravane (un grand lit)	296€
Grand dortoir (cloisons tissus)	268€

Inscription : par chèque de 200€ à l'ordre d'Eric Conte, en indiquant votre choix d'hébergement.