



## **Stage résidentiel de Qi Gong et méditation**

### ***Harmonisation du corps et de la conscience/Xing Shen Zhuang***

**Du 30 mai au 1 juin 2020**

**Animé par HE Yan**

**A Palden Shangpa La Boulaye (Temple des Mille Bouddhas), France**

**Zhi Neng Qi Gong (Le Qi Gong de La Sagesse)** est une excellente méthode pour unifier le corps, l'énergie et la conscience. C'est aussi une voie pratique sur la recherche du soi véritable et sur la liberté intérieure.

#### **Programme du stage :**

- Pratiquer la Méditation favorisant l'apaisement du coeur et la connexion avec la pure conscience
- Apprendre à utiliser la conscience pour guider les mouvements du corps
- *Amener la conscience* dans les parties les plus profondes du corps et créer la transformation
- Acquérir des approches pour remplir l'épiderme, les tendons, les vaisseaux et les os avec l'énergie
- *Détendre les muscles les plus profonds*, assouplir les articulations et les tendons de tout le corps
- Harmoniser la conscience, l'énergie et le corps

#### **Particularités du stage :**

Cette retraite de trois jours de la 2<sup>ème</sup> méthode de Zhi Neng Qi Gong se déroulera dans un champ d'énergie organisé (Qi Chang) soutenant l'harmonisation et la guérison de tous les participants. A travers l'expansion de la conscience et l'ouverture du coeur, comprendre le chemin à parcourir de la dualité à l'unité, de l'errance mentale à la réalisation du soi.

#### ***Un stage ouvert à tous***

**Lieu du stage** : Palden Shangpa La Boulaye, Château de Plaigne, Plaigne, 71320 La Boulaye, France.

**Horaires** : 9h-12h, 14h30-17h30 (sauf le dernier jour 9h-12h, 14h-16h), plus la pratique optionnelle en soirée (20h-21h).

**Frais pédagogiques du stage** : 240 € (acompte 80 €). Veuillez noter que l'inscription partielle n'est pas possible).

**Le nombre de places étant limité, il est recommandé de faire votre pré-inscription le plus tôt possible.**

Pour que votre demande puisse être prise en compte et après avoir rempli le formulaire de pré-inscription sur notre site internet, veuillez faire un virement du montant de l'acompte ou du montant total du stage (pour faciliter la gestion administrative, merci). Notre IBAN vous sera communiqué sur la confirmation de pré-inscription.

En cas de désistement moins de 30 jours avant le début du stage, votre acompte ne pourra pas être remboursé (sauf en situation de force majeure) mais peut éventuellement être reporté sur un prochain stage.

**[Pré-inscription en ligne](#)**



# INSTITUT LA GRUE BLANCHE

Tai Chi - Qi Gong – Yoga - Méditation

## **Hébergement et restauration :**

Pour connaître les prix de l'hébergement et de la restauration, cliquer sur le lien internet du Temple : ['http://www.paldenshangpa-la-boulaye.com/reservation/sejourner-au-centre/'](http://www.paldenshangpa-la-boulaye.com/reservation/sejourner-au-centre/)

Pour réserver votre séjour en ligne, cliquer sur le lien : ['http://www.paldenshangpa-la-boulaye.com/reservation/reserver-votre-sejour/article/reserver-votre-sejour,115'](http://www.paldenshangpa-la-boulaye.com/reservation/reserver-votre-sejour/article/reserver-votre-sejour,115)

**Téléphone du Temple :** 03 85 79 62 53

Un certain nombre de chambres ont été retenues pour ce stage.

Merci de mentionner le nom du présent stage au moment de réserver votre séjour.

Dans la mesure du possible et pour le bon déroulement du stage (pratique du Qi Gong en soirée)

il est formellement demandé à tous les participants de séjourner sur le site de Paldenshangpa La Boulaye.

Nous vous recommandons d'arriver au Temple la veille du stage, vous serez ainsi 'frais' dès le démarrage du stage.

## **Accès au Temple :**

Cliquer sur le lien : ['http://www.paldenshangpa-la-boulaye.com/nous-rendre-visite/'](http://www.paldenshangpa-la-boulaye.com/nous-rendre-visite/)

## **Autres informations :**

Palden Shangpa La Boulaye est l'un des plus grands centres bouddhiste de tradition tibétaine en Europe: des rituels y sont proposés tous les soirs de 18h à 19h et ouverts à tous. Le bouddhisme tibétain présente un vaste panel de pratiques associant éthique, méditation et sagesse, et vous pouvez avoir un aperçu à travers les rituels collectifs et solennels. Ceux qui sont intéressés peuvent s'y rendre librement.



Temple des Mille Bouddhas