



Stage résidentiel de Zhi Neng Qi Gong

1ère Méthode et Méditation / Peng Qi Guan Ding Fa 捧气贯顶法

Du 28 au 30 août 2020 animé par HE Yan

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

Le Zhi Neng Qi Gong 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 la liberté intérieure.

Objectifs du stage: relâchement profond du corps, unité et souplesse du corps. Ouverture de l'espace intérieur. Expérience illimitée de vacuité, clarté et joie de pure conscience. Abondance et meilleure circulation de l'énergie interne. Soins. Eveil du potentiel.

Programme du stage:

- **1^{ère} méthode** : la clé de cette méthode est de connecter la conscience et l'énergie, utiliser l'intention pour capter l'énergie. Enseignée dans les écoles de médecine chinoise en Chine, la 1^{ère} méthode de Zhi Neng Qi Gong permet aux étudiants en acupuncture et en Tuina/massage chinois de ressentir très vite la circulation de l'énergie dans le corps.

Par ailleurs, cette méthode mobilise particulièrement l'énergie du Triple Réchauffeur, ce méridien agit sur la circulation capillaire et protège le corps par le système lymphatique. Si le Triple Réchauffeur fonctionne bien, notre immunité physique et psychique est assurée.

- **Méditation guidée** : tout en favorisant l'apaisement du mental et l'ouverture à la clarté de conscience, la pratique de cette méthode de méditation permet aussi d'activer en peu de temps la libre circulation de l'énergie interne et augmenter la vitalité.

Particularités du stage:

Cette retraite de trois jours se déroulera dans un champ d'énergie préparé (Qi Chang) soutenant harmonisation et 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.

Lieu du stage : Palden Shangpa La Boulaye, Chateau de Plaige, Plaige, 71320 La Boulaye, France

Horaires : 9h-12h, 14h30-17h30 (sauf le dernier jour: 9h-12h, 14h-16h), plus la pratique optionnelle en soirée (20h-21h00).

Frais pédagogiques du stage : 240 € (acompte 80 €). L'inscription partielle n'est pas possible.

Pour que votre demande puisse être prise en compte et après avoir rempli le formulaire de préinscription en ligne, 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 préinscription.

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.

Nombre de places limité

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