



INSTITUT LA GRUE BLANCHE
Tai Chi - Qi Gong - Yoga - Méditation

Qi Gong Huit Pièces de Brocart et Méditation **Ba Duan Jin 八段锦**

Energie, Souplesse et Immunité

3 janvier au 31 mars 2023
Tous les mardi 19h30-20h30 (sauf 7 et 14 février)

En direct avec Yan et Ravi

Le Qi Gong des Huit Pièces de Brocart / Ba Duan Jin est considéré comme l'un des joyaux du Qi Gong de santé. Une méthode très ancienne, elle permet de se détendre, de l'intérieur vers l'extérieur, de la surface en profondeur. Corps, respiration et conscience s'harmonisent et fusionnent ensemble. Le mental et les émotions s'installent plus aisément dans le calme et la stabilité, sources de la joie et du bonheur authentique. De ce fait, **Ba Duan Jin** est aussi une méthode naturelle pour prévenir le stress et soigner la dépression.

La méditation guidée fait aussi partie du programme

Ces ateliers se dérouleront dans un champ d'énergie préparé

A propos de GODARA Ravi : enseignant diplômé en CQP Qi Gong.

A propos de RIEU HE Yan : fondatrice de l'Institut La Grue Blanche, école de Formation en Qi Gong et Méditation sur Lyon.

Des ateliers ouverts à tous

Frais pédagogiques : 90 €/forfait 11 ateliers

Mode de règlement : paiement sécurisé en ligne par carte bancaire. Cliquez sur

[Inscription et Paiement](#), et remplissez le formulaire d'inscription. Les ateliers live se dérouleront sur le site internet du ZOOM. Les informations de connexion vous seront indiquées sur la confirmation d'inscription (générée automatiquement une fois votre inscription et paiement validées).