



WUDANG QI GONG LA TORTUE 武当气功

Reins : Equilibre et Lumière

6 et 7 décembre 2025

Lyon-Francheville ou par Zoom

Avec l'arrivée de l'hiver dès le 7 novembre d'après le calendrier chinois, l'énergie Yang descend de plus en plus et commence à se stocker en profondeur. Pour vivre en accord avec la nature, nous devons éviter toute perte d'énergie, et profiter de cette période spéciale pour fortifier l'essence des reins, la racine de notre vitalité.

Cette transmutation énergétique ne doit pas signifier lourdeur. Au contraire, elle doit nous apporter plus de légèreté, insouciance et de lumière.

Alors d'où vient cette lumière, ce rayonnement ?

Quand nos organes internes surtout les reins sont mieux nourris, le cœur-esprit est apaisé et le sentiment de contentement émerge. Par ailleurs, la pratique avec un groupe dans un champ d'énergie propice, c'est comme si nous rallumons une lumière par l'étincelle d'autres êtres.

Présentation du Stage :

Avec la pratique de cette méthode très ancienne, le corps acquiert plus de souplesse et agilité, l'énergie se tonifie, l'esprit devient plus lumineux. Les 5 éléments nous servent de supports concrets sur le travail de la globalité. **Le jeu de La Tortue** : en relation avec l'eau (principes des 5 Eléments/mouvements), la pratique de cette méthode soutient l'essence des reins, assouplit la colonne vertébrale en activant la circulation du méridien Dumai, et contribue à l'équilibre global de l'Etre.

Contenu du stage :

- Pratique de La Tortue du Wudang Qi Gong.
- Initiation à la Méditation Taoïste 'Circulation Céleste des Méridiens'.
- Exploration du Champ d'Energie QI CHANG 气场.
Introduction au Yi Jing 易经.

Animé par HE Yan, directrice de l'Institut La Grue Blanche, école de formation en Qi Gong et Méditation sur Lyon.

Lieu du stage : Les Grandes Terres, chemin du Grand Moulin 69340 Francheville ou par Zoom.

Horaires : 9h30-12h30, 14h-17h

Frais pédagogiques :

120 € forfait adhérent, 70 €/ jour.

140 € forfait non-adhérent, 80 €/jour.

A l'inscription : 40 €. Le solde à régler sur place.

Un stage ouvert à tous !**Ce Stage est particulièrement recommandé :**

- Aux praticiens de la Médecine Chinoise qui cherchent à fortifier leur champ d'énergie.
- Aux pratiquants et professeurs du Qi Gong et du Tai Chi pour enrichir leur pratique et transmission.
- A tous ceux qui sont à la recherche d'arts anciens du bien-être.
- A tous les gens qui cherchent le sens de la vie.

Accès libre (pendant un mois) à la vidéo du Wudang Qi Gong - la Tortue à l'issue du stage.

Hébergement :

Vous pouvez réserver hôtel ou chambre d'hôtes sur les communes de Champagne au Mont d'Or, Ecully et Dardilly.

Repas :

Prévoyez des pique-niques, c'est possible de chauffer des plats sur place, ou déjeuner dans des restaurants à proximité.

Le nombre de places est limité, inscrivez-vous vite !**Inscription en ligne**

Rendez-vous sur notre site www.lagruéblanche.com, cliquez sur INSCRIPTION

Une fois le formulaire rempli et le paiement de 40 € validé (par système sécurisé MONETICO), vous recevrez la confirmation automatique. Pour les inscriptions partielles, merci de nous envoyer un email pour nous informer de la date de votre présence.

- Si annulation de votre part, le montant payé à l'inscription ne peut pas être remboursé (sauf en cas de force majeure et sur justificatif) mais peut être reporté à un prochain stage de la saison.

Renseignements - secretariat@lagruéblanche.com