



INSTITUT LA GRUE BLANCHE
Formation en Energétique Traditionnelle Chinoise
Membre de la Fédération FAEMC

La Cour d'Elise, 33 Grande Rue 69380 Chazay d'Azergues, France
secretariat@lagrueblanche.com - www.lagrueblanche.com

Stage de Qi Gong 8 Pièces de Brocart **Nourrir le Cœur et fortifier le Qi Yang**

Dimanche 12 juillet 2026
Les Grandes Terres, 69340 Francheville ou par Zoom

Animé par HE Yan

L'été est la saison idéale pour travailler sur l'énergie du cœur 心 et apaiser le Shen 神 !

Avec l'arrivée de la forte chaleur, la nature nous aide aussi à refaire une forme en éliminant le froid et l'humidité internes.

La pratique d'une méthode traditionnelle de Qi Gong de santé comme BA DUAN JIN 八段錦 8 Pièces de Brocart nous permet d'améliorer en même temps l'ensemble des fonctions de notre système : triple réchauffeur, rein ...

Dynamiser l'énergie interne, et ouvrir en même temps la claire conscience, ce double développement est essentiel pour notre bien-être et avancement spirituel !

Phases alternées de mouvements et de méditation.

Ce stage se déroulera dans un champ d'énergie préparé, favorisant émergence de la joie et l'interconnexion.

Programme

1/Harmoniser les différentes fonctions :

- Soulever le Ciel pour mobiliser le triple réchauffeur ;
- Tirer l'arc à gauche et à droite pour fortifier les poumons ;
- Harmoniser la rate et l'estomac en soulevant une main.
- Guérir les 5 surmenages et les 7 blessures internes.
- ...

2/Elever le niveau de conscience et cheminer vers l'unité :

Pratique de la méditation pour apaiser le cœur/esprit et cultiver la présence.

Date et Horaires : dimanche 12 juillet, 9h30-12h30, 14h-17h

Frais pédagogiques adhérent: 80 €. Frais pédagogiques non-adhérent : 100 €.

A l'inscription : 40 €.

Lieu : Les Grandes Terres, Chemin du Grand Moulin, 69340 Francheville (la salle est au frais).

Repas : chacun emmène un pique-nique.

Hébergement : des chambres sont disponibles sur place.

Renseignements sur l'hébergement: <hebergementlgt@gmail.com>

Ce stage est ouvert à tous

le nombre de places limité en présentiel



INSTITUT LA GRUE BLANCHE

Formation en Energétique Traditionnelle Chinoise
Membre de la Fédération FAEMC

La Cour d'Elise, 33 Grande Rue 69380 Chazay d'Azergues, France
secretariat@lagrueblanche.com - www.lagrueblanche.com

Possibilité de suivre ce stage en direct par Zoom

Inscription en ligne

Rendez-vous sur notre site www.lagrueblanche.com, cliquez sur [INSCRIPTION](#)

Une fois le formulaire rempli et le paiement de 40 € validé (par système sécurisé MONETICO), vous recevrez la confirmation automatique.

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@lagrueblanche.com

Pensez-vous que ce stage peut intéresser quelqu'un ? Si oui, merci de faire suivre cette newsletter