



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

Pratique de Pleine Lune

Ateliers en ligne sur Zoom 21h-22h30

Animés par Ravi Godara

Dates de nos ateliers à venir :

30 juin, 29 juillet, 28 août, 26 septembre, 26 octobre, 24 novembre, 24 décembre.

Informations essentielles :

On pense souvent que c'est le mental qui nous pose problème, qu'on pense trop ou pas de la bonne manière. Pourtant, avec la pratique, on réalise que nos propres pensées ne nous appartiennent pas toujours. Elles apparaissent, repartent, et si on ne s'y accroche pas, elles se dissolvent souvent d'elles mêmes.

La nature influence une grande partie de notre vie : nos rythmes, nos émotions, nos états intérieurs. La Lune en fait pleinement partie. Lors de la Pleine Lune, l'attraction entre la Lune et l'eau est à son maximum, et le corps humain étant composé en grande partie d'eau, nous y sommes très sensibles. Ces pratiques sont des moments forts pour se reconnecter à la nature, aux 5 Éléments, et à la relation subtile entre notre monde intérieur et le monde extérieur. L'énergie de la Pleine Lune est puissante : une heure de pratique peut parfois équivaloir à plusieurs heures ordinaires. Bien canalisée, elle aide à retrouver équilibre, clarté et stabilité. Mal comprise, elle peut aussi amplifier les émotions.

Lors de ces rencontres, je partagerai notamment :

1. Comment harmoniser le corps et l'esprit avec la nature
2. Comment recevoir et utiliser au mieux l'énergie de la Pleine Lune
3. Comment éviter les pertes d'énergie qui créent des déséquilibres
4. Comment utiliser cette méthode ancienne pour plus de clarté et de bien-être

Informations pratiques

Ces ateliers sont ouverts à tous.

Ils ont lieu en ligne sur Zoom. Après la pré-inscription, vous recevrez toutes les informations pratiques.

Les replays resteront disponibles pendant un mois.

Ils peuvent servir de préparation à une formation en Qi Gong ou Yoga.

Forfaits 7 ateliers de 90 minutes

280 € pour les adhérents

350 € pour les non-adhérents

L'adhésion à l'association La Grue Blanche (40 €) permet de bénéficier de tarifs préférentiels tout au long de la saison. [ADHESION EN LIGNE](#)

[Pré-inscription en ligne](#)

Renseignements : secretariat@lagrueblanche.com