

Stage de QI GONG

Zhàn Zhuāng - 站桩

ou la posture de l'arbre

Dimanche 6 mai de 8h30 à 12h00
Salle communale du MOUTARET (38580)

La posture de l'arbre tient une place importante dans la plupart des arts internes et externes chinois. Il est le cœur de l'enseignement du QI GONG mais est également essentiel dans la plupart des styles de Tai Chi Chuan.

« L'Arbre est une source inépuisable pour le/la pratiquant(e) qui souhaite progresser sur la voie du calme et du relâchement. » Maitre Ke Wen

Le stage proposé par Eric LATIL, enseignant aux Arts du Tao Pontcharra et à Culture QI - Crolles/Grésivaudan, abordera la posture de l'arbre avec un premier temps associant la relaxation coréenne puis un ensemble d'exercices Taosites facilitant l'harmonisation des 3 trésors, Souffle, Corps Esprit.

Après une pratique prolongée de la posture de l'arbre, notre rencontre se terminera par un temps de méditation Taoïste du « Sourire Intérieur ». Ce stage est ouvert à toutes et à tous. Il demande toutefois un certain niveau d'engagement corporel et mental.

Merci d'apporter une tenue souple, un tapis ou une couverture de sol, votre accessoire de méditation (coussin, tabouret...), un plaid ou une couverture.

Stage gratuit et ouvert aux adhérents à jour de leur cotisation

Places limitées et réservation indispensable par mail auprès d'Eric LATIL avant le 4 mai : lespasseursdecultures@gmail.com

