

L'Arbre de Vie Stage d'été Qi Gong 2025

Énergie et Sérénité

Qi gong de l'Éventail, Massage Shiroshampi, Fascias et relaxation

Votre programme

Méditation du matin: S'accueillir avec joie, méditation en nature

Initiation au Qi Gong de l'Éventail

Le Qi Gong de l'éventail est une autre manière d'aborder les arts énergétiques internes, associant souplesse et légèreté dans des mouvements d'esquive, de parade, ou de saisie. Elle utilise les principes fondamentaux: le centre, la verticalité, le sens de l'équilibre et la coordination des mouvements et de la respiration. Elle dynamise notre énergie, avec toujours plus de présence et de force interne. Vous découvrirez ou perfectionnerez le maniement de l'éventail pour ensuite l'incorporer dans un enchaînement harmonieux. L'éventail est une activité mixte accessible à tous.

Initiation au massage Shiroshampi

Technique de massage de la tête, elle permet une profonde détente, grâce aux points d'énergie stimulés, pour un lâcher prise total.

Relaxation allongée "Les fascias en mouvement"

Un temps d'intégration en fin de journée, pour se ressourcer en profondeur, agir sur les sensations douloureuses dans le corps et apaiser l'esprit.

Les marches du Qi gong

Le Qi Gong de Guo Lin peut être considéré comme un moyen de renforcer notre immunité, une stratégie préventive du cancer, utilisée en ce sens en cure en Chine. C'est avant tout une pratique sur le souffle qui nourrit tout notre être.

Avec **Agnès Cauquil Moreau** Enseignante de Qi gong depuis 25 ans, diplômée FEQGAE, Jeunesse et Sports, Diplômée en massage énergétique, Méditation

et **Philippe Moreau** Enseignant diplômé de Qi gong et de méditation de pleine conscience, fasciathérapeute, sophrologue

Ce stage est ouvert à toutes et tous !

Hébergements aux Damias : Voir fiche d'inscription détaillée

Contact, informations et réservation

Agnès 06 60 92 40 43

Philippe 06 86 77 53 74

arbredvie.qigong@gmail.com