

STAGE d'ÉTÉ de QI GONG

28-29-30-31 août 2024 - ANGERS (49)

Lâcher prise
&
Ressourcement dans les 5 énergies

Lieu

Salle des Maulévries*, Square Gaston Allard, 49000 ANGERS

*sous réserve de modification

PROGRAMME

Penser à prendre un tapis de gymnastique ou une couverture, ainsi qu'un support d'assise pour la méditation si vous ne pouvez pas rester assis en tailleur (Za Fu, brique, banc de méditation, coussin ...)

Mercredi 28 août : nettoyage énergétique – travail de l'énergie de la Terre

7h30-8h15 : réveil du corps et de l'esprit

12h30 – 14h30 : pause méridienne

8h30-9h30 : petit-déjeuner commun

*14h30- 16h : lâcher-prise et
ressourcement dans la Terre*

*9h30-11h00 : Nettoyage et ré-équilibre
énergétique*

16h30-17h30 : Nei Gong

11h30-12h15 : Nei Gong

Jeudi 29 août : lâcher-prise et ressourcement dans la Métal et l'Eau

<i>7h30-8h15 : réveil du corps et de l'esprit</i>	<i>12h30 – 14h30 : pause méridienne</i>
<i>8h30-9h30 : petit-déjeuner commun</i>	<i>14h30- 16h : lâcher-prise et ressourcement dans l'Eau</i>
<i>9h30-11h00 : lâcher-prise et ressourcement dans la Métal</i>	<i>16h30-17h30 : Nei Gong</i>
<i>11h30-12h15 : Nei Gong</i>	

Vendredi 30 août : lâcher-prise et ressourcement dans la Bois et le Feu

<i>7h30-8h15 : réveil du corps et de l'esprit</i>	<i>12h30 – 14h30 : pause méridienne</i>
<i>8h30-9h30 : petit-déjeuner commun</i>	<i>14h30- 16h : lâcher-prise et ressourcement dans le Feu</i>
<i>9h30-11h00 : lâcher-prise et ressourcement dans le Bois</i>	<i>16h30-17h30 : Nei Gong</i>
<i>11h30-12h15 : Nei Gong</i>	

Samedi 31 août : Nettoyage , harmonisation et régénération des énergies

<i>7h30-8h15 : réveil du corps et de l'esprit</i>	<i>12h30 – 14h30 : pause méridienne</i>
<i>8h30-9h30 : petit-déjeuner commun</i>	<i>14h30- 16h : harmonisation et régénération des énergies</i>
<i>9h30-11h00 : nettoyage et ré-équilibre énergétique</i>	<i>16h30-17h30 : Nei Gong</i>
<i>11h30-12h15 : Nei Gong</i>	