

# Shenlin– Dojo des bois

## Stages d'été 2020

*Découvrir, Approfondir, Contempler*

### **Samedi 4 et dimanche 5 Juillet / extension possible au lundi 6 Juillet**

Stage de Qi-gong

« Ressourcement par le Qi-gong »

Les bases, les principes, la respiration, différents styles et méthodes

### **Samedi 11 et dimanche 12 Juillet**

Tai chi chuan tous niveaux

Débutants : apprentissage de mouvements variés issus de la forme Yang

Avancés : enchaînement des mouvements de la forme

### **Samedi 18 et dimanche 19 Juillet**

Autour de la marche en cercle : Bagua Zhang, Bagua Qi-gong

Un Qi-gong très efficace pour se renforcer et améliorer sa posture

### **Samedi 25, dimanche 26 Juillet, extension possible au lundi 27 et mardi 28 Juillet**

Stage de méditation (2, 3 ou 4 jours)

Les techniques de la fleur d'or, le travail vibratoire (bols de cristal), la marche dans la nature pour entrer dans une méditation « incarnée » et détendue

### **Samedi 1er et dimanche 2 Août**

Stage de Qi-gong : La posture revisitée par le travail des 3 centres : alignement et structure corporelle dans les arts internes chinois

### **Samedi 22 et dimanche 23 Août**

Prendre soin du corps : avant la rentrée, donner l'occasion au corps de se détendre, de se poser et comprendre les bases d'une bonne écologie corporelle. Au programme, méditation, étirements, automassages, relaxation

### **Déroulement d'une journée type de stage :**

9h45	Accueil des participants
10h-12h30	Pratique du matin (incluant 15 minutes de pause)
12h30-14h	Temps de déjeuner
14h-15h	Temps de détente, promenade, relaxation, hamac ...
15h-17h	Pratique de l'après-midi

**Animation des stages :**

Arnaud Semain, 46 ans

Educateur sportif diplômé d'état

Membre diplômé en 2010 de l'union professionnelle de Qi-gong

Ancien élève de l'institut Lu dong Ming et de Walter Peretti

**Intérêt des stages :**

Prendre du temps pour pratiquer le Qi-gong, le Tai-chi ou un style interne afin d'écouter son corps, de se détendre, d'installer de bonnes habitudes durables pour mieux se tenir, renouer avec soi-même. Retrouver son centre, partager de bons moments avec les autres pratiquants dans un cadre et un rythme de vie très agréables

**Tarif des stages :**

Pour les stages de week-end, le tarif est de 140 €, repas non compris

Les stages de 3 jours sont à 210 euros et le stage de méditation de 4 jours à 280 euros

Pour les repas, chacun peut venir avec son déjeuner ou participer aux courses pour un repas commun. Plus de détails à ce sujet à partir du 22 juin

**Inscriptions :**

Les places étant limitées, il convient de s'inscrire à l'avance avec un chèque du montant du stage. En cas d'impossibilité sérieuse (médicale, urgence familiale) de faire le stage, le chèque ne sera pas encaissé