

Stage de Sheng Zhen Gong

Qi Gong de l'Ouverture du Coeur

Sheng Zhen



Avec Karma Tsultim Namdak

Samedi 19, Dimanche 20 et lundi 21 mai 2018

A PONT St MARTIN 44860



Le Qi Gong du Retour au printemps

Le **SHENG ZHEN GONG** ou Qi Gong de l'Amour Inconditionnel est une pratique d'harmonisation corps, cœur, esprit. Elle permet le libre échange de l'énergie entre soi et l'univers.

Cette méditation en mouvement ou en postures, aide à fortifier le corps, qui devient souple et puissant. Elle apporte l'équilibre mental et la tranquillité. Le Sheng Zhen Gong éveille à des sentiments positifs et fait émerger la joie.

Le Shen Zhen Gong s'adresse à toute personne, quel qu'en soit l'âge, l'état de santé ou la mobilité, souhaitant prendre soin de sa santé, de son bien-être physique et émotionnel. Les personnes fatiguées retrouvent de l'énergie tandis que les personnes tendues retrouvent la sérénité.

Karma Tsultim Namdak est Tibétain. Il a vécu 18 ans dans un monastère et est Docteur en philosophie Bouddhiste. En 2001, dans l'espoir de remédier à d'importants problèmes de dos, il participe à un stage de Maître Li Jun Feng fondateur du Sheng Zhen Gong. La rencontre fut déterminante. Sa pratique assidue lui permet de recouvrer la santé. Aujourd'hui, Karma Tsultim Namdak est un élève actif de Maître Li Jun Feng. Il enseigne en Allemagne, en France et à travers l'Europe afin que de nombreuses personnes puissent elles aussi bénéficier des bienfaits de cette pratique. Il donne avec une grande générosité de précieux conseils pour pratiquer, progresser, se développer.

PRATIQUE : RETURN TO SPRING-Retour au printemps (forme debout) et méditation. Cette forme de Sheng Zhen Gong est inspirée par l'harmonie trouvée dans la nature. L'équilibre naturel dans le chemin de la lune autour de la terre peut également être expérimenté dans les mouvements de notre propre corps. La respiration est naturelle. Dans notre cœur et dans notre esprit tout est parfait. Le pouvoir inhérent à ce qigong se manifeste lorsque nous retournons à notre état naturel d'être.

<https://shengzhen.org/>

<https://www.qigong-training.com/>

<https://www.shengzhenfrance.org/>

LIEU : Salle Boite à musique de la Médiathèque, Passage de la Source 44860 Pont St Martin

TARIF : 200€ Les chèques sont à libeller à l'ordre de l'association Hearty Training.

HORAIRES : 9h30-17h Méditation facultative 17h30-18h30. Lundi 9h30-16h30

REPAS : samedi : tiré du panier,

dimanche et lundi : un repas au restaurant sera possible, environ 15€

- 1 fois repas simple : buffet d'entrées-plat-buffet dessert café
- 1 fois restaurant chinois

merci de préciser si c'est votre souhait

HEBERGEMENT : -hôtels et autres à proximité

-quelques places seront disponibles chez les participants

merci de préciser si c'est votre souhait

CONTACT : maryannick le gouguec Tel 06 30 69 57 73

email mlegouguec@gmail.com

FICHE D'INSCRIPTION 19/20/21 MAI 2018

A envoyer à maryannick le gouguec 13 rue du moulin bleu 44140 Montbert

NOM

PRENOM

ADRESSE

TEL

EMAIL

Participera au stage.

Je verse 60€ en arrhes. Le solde : 140€ le jour du stage.

Chèques à l'ordre de l'association Hearty Training.

Fait le

Signature