

Stage de Sheng Zhen Méditation

Pratique en mouvement et Pratique statique

Ouverture du Coeur

Sheng Zhen



Avec Karma Tsultim Namdak

Samedi 8, Dimanche 9 et lundi 10 juin 2019

A St Aignan de Granlieu 44860



Le Retour au printemps

Le **SHENG ZHEN** ou pratique de l'Amour Inconditionnel est une 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 éveille à des sentiments positifs et fait émerger la joie.

Le **Sheng Zhen** 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. La rencontre fut déterminante. Sa pratique assidue lui permet de recouvrer la santé. Désormais 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 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 Polyvalente (étage) rue du Pressoir 44860 St Aignan de Grandlieu

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

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

REPAS : samedi : Repas tiré du panier,
dimanche et lundi : un repas au restaurant sera possible, environ 12€
merci de préciser si c'est votre souhait

HEBERGEMENT : -hôtels, gîtes et autres chambres 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 8/9/10 Juin 2019

A envoyer à maryannick le gouguec 13 rue du moulin bleu 44140 Montbert
Ou à remettre en main propre.

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