

L'association **Le LOTUS** propose
un
Stage de Qi Gong Sheng Zhen Méditation

Pratique en mouvement et Pratique statique
Ouverture du Coeur

Sheng Zhen



Avec **Karma Tsultim Namdak**

Samedi 30, Dimanche 31 mars et Lundi 1er avril 2024

A La Montagne 44620



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. 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.

Tsultim dispense un enseignement chaleureux, amical, en toute simplicité.

Ce stage est accessible à tous !

PRATIQUE : RELASING THE HEART-REIÂCHER LE COEUR

Dans cette forme les mouvements sont naturels et libres. Ce qui est important c'est que votre cœur soit heureux. Allégez votre corps et remplissez votre cœur d'Amour. Cette pratique a le pouvoir d'apporter la paix, de supprimer les différences et de réduire les conflits.
Comme d'autres formes de Sheng Zhen, cette pratique aide à détendre le corps, à équilibrer les émotions, à calmer l'esprit et à l'élever.

Le but ultime du Sheng Zhen est d'ouvrir le cœur pour révéler son état originel de paix profonde et d'amour inconditionnel. Cette pratique est recommandée pour tous.

<https://shengzhen.org/>

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

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

LIEU : Salle Georges Brassens, rue de la Gaudinière, 44620 La Montagne

TARIF : 230€ Les chèques sont à libeller à l'ordre de l'association Le Lotus.

Bien entendu, si le stage ne pouvait pas avoir lieu, le chèque de réservation ne serait pas encaissé, sauf si c'est votre souhait pour soutenir l'activité de Tsultim,

En cas de désistement de votre part, dans les 15j qui précèdent le début du stage, le chèque de réservation sera conservé par l'association.

HORAIRES : -Samedi 10h30-17h Méditation facultative 17h30-18h30

-Dimanche 9h30-17h

-Lundi 9h30-17h

REPAS :

samedi : Repas tiré du panier, une salle est à disposition

dimanche et lundi : id ou repas au restaurant, plus d'infos à venir.

HEBERGEMENT: -hôtels, gîtes et autres chambres chez l'habitant à proximité

Ex <https://www.cohebergement.com>

<https://fr-fr.roomlala.com/> la montagne, Bouaye le pellerin Bouguenais etc

-centre de vacances la Plinguetière 02 40 02 16 42 <http://www.plinguetiere.fr/>

-quelques places seront disponibles chez les participants

CONTACT : maryannick le gouguec Tel 06 30 69 57 73

Email : mlegouguec@gmail.com

La fiche d'inscription au stage des 30-31 mars-1er avril 2024
est à envoyer à maryannick le gouguec 13 rue du moulin bleu 44140 Montbert
Ou à remettre en main propre.