

L'association **Le LOTUS** propose

## **Stage de Sheng Zhen Méditation**

Pratique en mouvement et Pratique statique  
Ouverture du Coeur

*Sheng Zhen*



Avec **Karma Tsultim Namdak**

Samedi 22, Dimanche 23, Lundi 24 mai 2021

**A La Montagne 44620**



### « COEUR ET ESPRIT UNIS »

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** « CŒUR ET ESPRIT UNIS » (forme debout) et méditation.

Le but de cette pratique est de faire l'expérience de la puissance du ciel dans le corps et dans notre être. La beauté inhérente des mouvements fait émerger l'expérience du pur amour.

Ce qi gong permet de calmer l'état d'esprit. Un état de calme n'a pas de soucis et est capable de nourrir le Qi. Le Qi est alors harmonieux et équilibré. Les mouvements permettent de cultiver le Qi, Le calme intérieur permet de vous ramener vers votre cœur.

<https://shengzhen.org/>

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

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

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

**TARIF** : 200€ 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 sera 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 9h30-17h Méditation facultative 17h30-18h30.

-Dimanche 9h30-17h Méditation facultative 17h30-18h30

-Lundi 9h30-17h

**REPAS** : merci de préciser votre souhait

samedi : Repas tiré du panier,

dimanche et lundi : un repas sera possible, environ 12€

**HEBERGEMENT** : -hôtels, gîtes et autres chambres à proximité

entre autres centre de vacances la Plinguetière 02 40 02 16 42

<http://www.plinguetiere.fr/>

-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](mailto:mlegouguec@gmail.com)

---

**La fiche d'inscription au stage des 22-23-24 mai 2021**

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

Ou à remettre en main propre.

Bulletin d'inscription au stage de  
Sheng Zhen Méditation Qi Gong  
22-23-24 mai 2021 à la Montagne 44620

Nom Prénom.....

Adresse.....

Tel.....email.....

- Je m'inscris au stage au tarif de 200€
- Je joins un chèque de réservation de 60€. Le solde de 140€ sera à verser le jour du stage.
- Je souhaite une attestation de présence
- Je souhaite un reçu à mon nom
- Je souhaite un reçu au nom de l'association.....

adresse.....

- Je m'informe auprès de mon assurance de ma couverture dans le cadre de cette activité sportive.
- Je reconnais que l'association Le Lotus ne couvre pas l'individuel accident et ne peut être tenue responsable en cas de dommage corporel.
- Je donne mon accord pour que mes coordonnées soient conservées par l'association et me réserve le droit de les faire retirer de la liste des contacts à tout moment.

Fait le....., à.....

Signature :

**Bulletin d'inscription + 1 chèque de réservation à envoyer**

à : Maryannick Le Gouguec 13 rue du moulin Bleu 44140 Montbert

ou à remettre en mains propres

**Chèques à l'ordre de Association Le Lotus**