

Stage Hun Yuan Qi Gong
avec Florence Paoli Laurent
Du samedi 18 mai au lundi 20 mai 2023

Hun Yuan Qi Gong

Attribuée à l'ermite taoïste *Chen Po Tuan*, cette enchaînement, originaire des Monts Hua Shan en Chine est en réalité un Shen Gong, c'est à dire un Qi Gong riche en visualisations et en intentions dirigées. Un Shen Gong, comme son nom l'indique est un travail de l'esprit (mais toujours en accord avec le souffle et le corps en mouvement). Cette pratique avancée est fortement reliée à la spiritualité du Tao et cultive une connexion à l'énergie du Hun Yuan, l'énergie ancestrale et originelle. Cette essence des plus subtiles circule aussi dans notre corps et en particulier dans un réseau spécifique de méridiens appelés les *8 merveilleux vaisseaux*.

En complément de cet enchaînement en mouvement, nous aborderons les 8 positions statiques des 8 trigrammes ainsi que le Qi Gong des 8 sons, des méditations énergétiques et libre d'objet.

La pratique en extérieur dans un lieu énergétiquement riche et pur tel que le sont des montagnes du Vercors est idéale. C'est cette expérience de connexion énergétique avec le vivant et les éléments que je vous propose de vivre à l'occasion de ce séjour.

- pratique en salle ou en extérieur si la météo le permet
- Durée du séjour : 2 nuits incluant un logement dans une chambre de 3 ou 4 personnes en pension complète :
petit déj, repas pique-nique le midi, repas le soir.
- Tarif tout compris pour les 3 jours: 315 € tout compris
- Ce stage peut être cumulé avec la session précédente (stage de Qi Gong des anneaux de Hua Shan) qui se déroulera du jeudi 16 mai au samedi 18 mai , soit 5 jours de pratique (tarif tout compris pour les deux sessions: 550 €)

Renseignements et inscriptions :

Florence Paoli Laurent 07 83 00 09 14

à propos de l'enseignante : [Florence | Résonance \(resonance-arts-tao.com\)](http://Florence|Résonance(resonance-arts-tao.com))