



avec Stéphane Lecomte

Ouverture et présence à partir de l'ancrage

au Studio Le Chai, 62 rue René Gasnier, 49190 Rochefort-sur -Loire

Programme 2017-2018

9 ateliers mensuels d'1/2 journée les samedis

23 Sept / 28 Oct / 25 Nov / 09 Dec / 13 Jan / 10 Fev / 10 Mars / 14 Avr / 02 Juin

Niveau 1 : 9h30-12h30

Niveau 2 : 14h30-17h30

Programme :

NIV 1- les bases de la pratique : alignement du squelette, enracinement, perception des flux énergétiques, mouvement élémentaire, mouvements intermédiaires.

- méditation de la présence au corps et ouverture de l'espace de perception, méditation taoïste des 5 éléments appliquée aux organes. Pratiques de pleine conscience. Aucun prérequis n'est nécessaire.

NIV2 –A partir des bases, mouvements intermédiaires- Qi Gong des 12 trésors taoïstes -Qi Gong des 8 pièces de Brocart, méditations. Prérequis : avoir suivi le niveau 1.

Conditions :

175€ l'année (1 ou 3 chèques)

Adhésion libre à l'association *les égarnements*, dès 1€.

Inscriptions :

Stéphane Lecomte **06 72 94 83 16**

email : stiefan@live.fr

