



SEJOUR DE REMISE EN FORME PAR LE QI GONG ET RANDONNEES EN FORET DE SOLOGNE

*Pratique du Qi Gong et randonnées
dans les espaces naturels du Cher
A Sainte Montaigne en Sologne*



Du lundi 2 août au samedi 7 août 2021 Enseigné par René TRAN MINH

EN MATINEE : Harmonisation du Qi selon les cycles des saisons et les règles de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Nous nous préparons pour l'été en se référant sur le **Qi Gong des 24 Energies** saison Été / **Shen Zhan Gong** (Ouverture et Étirement) / **Méditation** (Ecole EMEI)

Dans la tradition chinoise, chacune des quatre saisons comprend six énergies, qui correspondent aux changements de la nature au cours de l'année. Cette méthode traditionnelle associe un mouvement à chaque énergie, la plupart en posture assise. Elle renforce les cinq organes et l'équilibre émotionnel, ainsi que la communication du corps avec l'espace, le temps et les saisons pour harmoniser profondément la fluidité du Qi à l'intérieur.

APRES-MIDI: **Qi Gong des 5 Eléments et 6 Harmonies** (École Wudang) **Randonnées** après la pratique avec ceux qui souhaitent.

Les 6 harmonies sont composées de 3 harmonies internes (les 3 trésors, Jing Qi Shen) et de 3 harmonies externes (épaules/hanches, coudes/genoux, poignets/chevilles). Ces harmonies représentent une notion taoïste clef de la réunion du microcosme et du macrocosme. Au travers de 6 mouvements, nous développons les connexions intérieures et extérieures.

Les 5 éléments : grands classiques de la culture chinoise (bois, feu, terre, métal, eau), ils se travaillent dans la pratique au travers des 5 marches fondamentales – devant, derrière, à gauche, à droite, revenir au centre.

Coût du stage :

350 € par personne



Lieu et horaire :

Village de Vacances Azuréva Sainte-Montaine en Sologne, Domaine de Grand'Maison 18700 STE MONTAINE

du lundi 2 août au samedi 7 août 2021 (RDV le dimanche 1 août au soir au Village de Vacances Azureva)

Début du stage lundi 9 h - fin du stage samedi 12 h

Réservation obligatoire avant le 12 juillet inclus

Bulletin d'inscription + acompte 80 € par chèque à l'ordre de René Tran Minh

En Train (Suggestion)

Aller-retour de Paris à Vierzon

pour un adulte :

12h08 – le dimanche 01 août,

16h11 – le samedi 07 août.

(Horaires recommandées pour la navette réservée payante)



En voiture

COORDONNÉES GPS

N 47° 28' 55.12" - E 2° 18'

59.57"

Hébergement dans Village de Vacances Azureva Ste Montaine en Sologne au bord d'un étang de 4 ha

Coût de la nuitée pension complète : 69€50/personne.

saintemontaine@azureva-vacances.com

RESERVATIONS STAGE et RENSEIGNEMENTS

René Tran Minh 06.33.95.33.95 – 01.46.06.28.30 tcc.tran@orange.fr -

18, rue André Antoine 75018 PARIS www.renetranminh.com





BULLETIN D'INSCRIPTION

Je souhaite m'inscrire au stage de Qi Gong du lundi 2 au samedi 7 août 2021 à Ste Montaine en Sologne et je joins un acompte de 80€ à l'ordre de René Tran Minh

Nom :

Prénom :

Profession :

Adresse :

.....

Téléphone :

E-mail :

Fait à

le

Signature