

CYCLE « L'ARBRE ET L'OISEAU »

Qigong, méditation et poésie chinoise



健康



Entrée : le solstice d'hiver. 11 décembre.

Milieu : le nouvel an chinois. 22 janvier.

Sortie : l'équinoxe de printemps. 19 mars.



Renseignements/ inscriptions :
Association 5 ANIMAUX
Arts Énergétiques Chinois. Depuis 1995.
Adhérent FFAEMC.
Agrément Jeunesse & Sports
06.20.94.78.93
5a-qigong.com



**Trois dimanches en hiver pour
Une approche globale
Santé physique / santé mentale
Selon la médecine chinoise**

*« Tandis que le daoyin qigong nourrit les souffles du corps
Et que la méditation stabilise le shen (l'esprit),
La poésie participe à la régulation de l'ensemble
En apaisant le cœur ».*

○ Les pratiques hivernales du daoyin qigong (enfouissement du souffle, focus Rein-Vessie et Os-Moëlles) s'inscrivent dans **l'adaptation naturelle au cycle des saisons.**

○ Les techniques de concentration méditative permettent, par leur influence sur le fonctionnement cérébral, **l'émergence d'un état de calme intérieur, stable et centré.**

○ Permettant au lecteur de percevoir l'instant dans une perspective spirituelle, la poésie est le baume qui -touchant l'esprit- **apaise le cœur et dissipe l'inquiétude.**

Lieu : Dojo Clair Matin à St.Jean (11.12 & 19.03) et Maison de quartier Jean Chaubet à Toulouse (22.01)

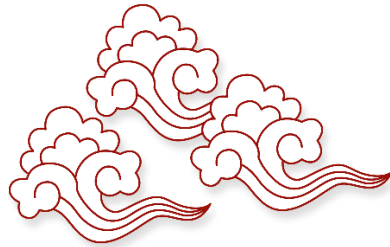
Horaires : 9h-12h / 13h30-15h30

Tarif : 70€ le stage. 200€ le cycle complet. Tarif réduit : nous contacter.

Note : L'inscription au cycle complet donne accès à une réduction de 10% (cumulables) pour la participation au stage de Catherine Despeux « Techniques chinoises du souffle » co-organisé avec l'inacc les 7-8 janvier 23.

Une bibliographie possible :

L'écriture poétique chinoise. François Chen. Editions du Seuil.
Poésies chinoises de l'éveil. Patrick Carré et Zéno Bianu. Albin Michel



*Rochers blancs surgissant des eaux de Jing
Feuilles rouges, çà et là, dans le ciel froid
Il n'a pas plu sur le sentier de montagne
Seul l'azur du vide mouille nos habits.
Wang Wei. Dans la montagne*

*Pourquoi vivre au cœur de ces vertes montagnes ?
Je souris, sans répondre, l'esprit tout serein
Tombent les fleurs, coule l'eau, mystérieuse voie...
L'autre monde est là, non celui des humains
Li Bo. A un ami qui m'interroge.*

*Pur miroir du cœur, reflet infini
Eclairant le vide aux mondes sans nombre
En lui toutes choses se montrent, ombres, lumières
Perle irradiante : ni dedans ni dehors.
Xuan Jue. Cantique de la Voie II.*

