

**Dates :**

1. les 9 & 10 Juin 2007 « optimisation de l'Été : renforcement du cœur »
2. les 8 & 9 Septembre 2007 « préparation de l'Automne : étayement des poumons »
3. les 10 & 11 Novembre 2007 « des reins forts pour un hiver tranquille ! »

N.B. voir détails au verso

Lieu :

Association Saint Agnès, 23 rue Oudinot 75007 Paris, Métro Duroc (10, 13)
(Salle au premier étage à gauche)

Horaires :

10h00 – 17h00 (pause déjeuner incluse) samedi et dimanche

Thématique :

Accompagnement de la saison énergétique (en adéquation avec les besoins des participants)
par une pratique soutenue et supervisée individuellement.

Modalités d'inscription :

Engagement sur les trois week-ends par envoi de trois chèques d'arrhes (non encaissés avant l'échéance du week-end) d'un montant de 75€ chacun à l'ordre de :

'La Vie Dao', à l'adresse suivante : Erwann Le Moigne, 5 avenue des Chasseurs, 75017 Paris

Coût :

Le week-end 200€

Consultation individuelle :

Prendre rendez-vous

Enseignant :

Représentant en France de Maître Zhixing Wang pour la pratique du Dao Hua Qigong depuis 1993, Erwann Le Moigne assurera le cours en s'appuyant sur l'expérience accumulée au travers de plus de 10 ans d'enseignement en Europe occidentale (France, Royaume Uni, Norvège).

Renseignements :

Contactez le 01 46 22 49 53 ou 06 64 54 67 68

www.qigongelm.com ou contact@qigongelm.com

Les 9 & 10 Juin 2007 « optimisation de l'été : renforcement du cœur »

Il est essentiel de préparer son organisme à affronter entre autres la chaleur et l'intensification de l'activité sur un plan métabolique pour profiter au mieux de cette saison dans les meilleures conditions. C'est pourquoi nous pratiquerons pour optimiser :

1. le cœur, l'intestin grêle
2. la circulation sanguine (en particulier périphérique), le retour veineux
3. la pondération émotionnelle

Les 8 & 9 Septembre 2007 « préparation de l'automne : consolidation des poumons »

Cette période compte parmi les plus délicates. A ce titre, il est essentiel de se recentrer afin de se renforcer à tous les niveaux et en particulier pour faire face aux exigences de la rentrée en ce qui concerne :

1. les poumons, le gros intestin, la peau
2. le système immunitaire
3. l'intégrité respiratoire
4. la prévention des états dépressifs

Les 10 & 11 Novembre 2007 « sécuriser l'hiver : thésauriser l'énergie des reins »

Nous savons tous par expérience qu'être fort et plein d'énergie s'avère incontournable pour aborder avec sérénité non seulement les rigueurs de l'hiver mais également pour s'assurer d'un minimum de réserve pour gérer le quotidien citadin en particulier qui ne tient pas compte des spécificités de cette saison (jours plus courts, chocs thermiques, atmosphère virale, etc.). Nous veillerons donc à :

1. améliorer le fonctionnement des reins, du système urinaire
2. accroître la qualité du sommeil
3. cultiver l'endurance
4. apprendre à mieux gérer l'écart entre l'inclination naturelle d'un état de dormance et la nécessité d'un maintien du quota horaire hebdomadaire



Week-end des 9 & 10 juin 2007
LE RENFORCEMENT CARDIAQUE

Je vous souhaite la bienvenue à ce cours.
Puisse le Qi nous gratifier de son plein soutien !

La trame de ce week-end est :

Expérimenter et prendre conscience des divers aspects de l'énergie liée à l'élément Feu et donc de tout ce qui s'y greffe de façon directe ou indirecte, notamment le coeur, l'intestin grêle, le sang, le retour veineux, l'enthousiasme, etc.

La pratique procèdera principalement de la déclinaison de l'approche Hua Gong à différents niveaux:

1. Bascule de la modalité de fonctionnement Sang / Qi.
2. Chi.
3. Shen.

Le fil conducteur consiste à s'approprier les outils pour optimiser la mise en phase sur un plan personnel avec la vague énergétique porteuse de la Nature :

1. Par la régulation de la matrice énergétique proximale.
2. Via des mouvements Hua Gong.
3. En appui sur une attitude mentale ajustée.

Bien respectueusement,
Erwann