

QI GONG

CYCLE DE 5 WEEK-ENDS AU RYTHMES DES 5 SAISONS

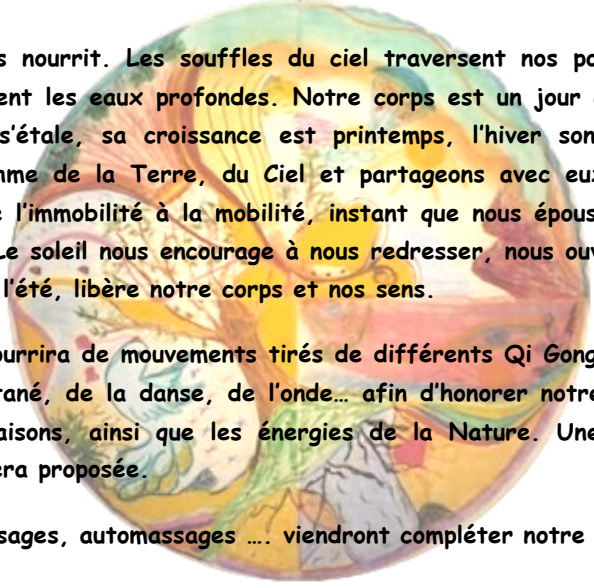
Etoiles sur Rhône - dans le Drôme Provençale

*Une invitation à vivre la roue de la vie,
un espace sacré où s'inscrit le cycle des saisons tournant
autour de son centre, la TERRE.*

La Terre nous nourrit. Les souffles du ciel traversent nos poumons et nos rêves parcourent les eaux profondes. Notre corps est un jour qui se lève et une nuit qui s'étale, sa croissance est printemps, l'hiver son repos. Nous vivons au rythme de la Terre, du Ciel et partageons avec eux la même et unique vie. De l'immobilité à la mobilité, instant que nous épousons. Lors des beaux jours, Le soleil nous encourage à nous redresser, nous ouvrir à l'amour. La chaleur de l'été, libère notre corps et nos sens.

Le cycle se nourrira de mouvements tirés de différents Qi Gong, ainsi que du Qi Gong spontané, de la danse, de l'onde... afin d'honorer notre corps et les différentes saisons, ainsi que les énergies de la Nature. Une initiation au Wutao vous sera proposée.

Postures, massages, automassages viendront compléter notre pratique.



Sandrine LE GAVRIAN

Professeur de Qi Gong – Thérapeute Energétique – Instructrice de Wutao

85 Lotissement de la Bégude – 13710 FUIVEAU

Tél : 06 29 61 41 38 mail : sandrine@artsensetvie.fr

Retrouver toutes l'actualité sur www.artsensetvie.fr

LIEU

La Vie en soi - Espace d'Etoiles - Quartier Peroton
26800 Étoile-sur-Rhône - 04 75 60 67 31 –
www.lavie-en-soi.com

DATES DU CYCLE

Cycle sur 5 week-end en 2015 et 2016
Du vendredi soir 20h au dimanche 16h
28 / 29 / 30 Aout 2015
23 / 24 / 25 Octobre 2015
15 / 16 / 17 Janvier 2016
18 / 19 / 20 Mars 2016
10 / 11 / 12 Juin 2016

TARIF STAGE

180 € le week-end OU
200 € par chèque ANCV

HÉBERGEMENT

Pension complète du vendredi 20H au dimanche 16H
En chambre 2 à 4 lits : 106 €
En chambre seule sur demande et disponibilité : 126 €

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Contactez-moi au 06 29 61 41 38 ou
par mail : sandrine@artsensetvie.fr



Sandrine LE GAVRIAN

Professeur de Qi Gong – Thérapeute Énergétique – Instructrice de Wutao
85 Lotissement de la Bégude – 13710 FUIVEAU
Tél : 06 29 61 41 38 mail : sandrine@artsensetvie.fr

Retrouver toutes l'actualité sur www.artsensetvie.fr

TERRE – l'intersaison • Rate pancréas, Estomac... 28 au 30 Aout 2015

La Terre, notre centre, lieu d'accueil, de créativité, et de fécondité, espace sacré où s'inscrit le cycle des saisons.

AUTOMNE – Métal • Poumon, Gros Intestin... 23 au 25 Octobre 2015

Les forces du ciel se retirent doucement, la lumière solaire, moins ardente, teinte d'un éclat particulier les couleurs des paysages. L'automne manifeste le déclin du yang et la naissance du yin. C'est la période où la sève entame un mouvement descendant, où les feuilles se déposent sur la TERRE et créent de l'humus. La nature se met en position de protection pour affronter les rigueurs de l'hiver qui s'annonce.

HIVER – Eau • Reins, Vessie... 15 au 17 Janvier 2016

Si l'élément Eau est associé à l'hiver, c'est qu'une certaine similitude les rapproche. La puissance de l'eau s'apparente à la force vitale qui travaille au sein de la graine, lorsqu'elle s'enfouit dans la TERRE en hiver ; L'arbre est contenu dans la graine ; peut-on imaginer la force de vie cachée sous le sol gelé de Janvier ? Ces milliards de turbines invisibles, qui attendent l'énergie yang du printemps pour exprimer la vie par tous les pores de la terre ?

La mort n'est qu'apparente ;

PRINTEMPS – Bois • Foie, Vésicule Biliaire... 18 au 20 Mars 2016

Saison où la nature reprend vie, la TERRE ouvre ses pores, délivre les jeunes pousses, le corps, lui, s'étire, et se déploie. La chrysalide se métamorphose en papillon. Au cœur de l'arbre monte la sève, le corps se redresse vers la lumière...

ÉTÉ – Feu • Cœur, Intestin Grêle... 10 au 12 Juin 2016

C'est le moment de sortir, de vivre dehors. C'est l'été. L'élément Feu s'accorde avec la joie, avec la joie que procure la vie, « la joie de vivre ». L'élément Feu, c'est celui qui éclaire ; en nous c'est la conscience (éveillé, lucide, éclairé). C'est l'expansion ultime, la lumière, la chaleur, la radiance, la passion ; et tout le règne de la nature est dans ce mouvement ; le mouvement du volcan.



Sandrine LE GAVRIAN

Professeur de Qi Gong – Thérapeute Energétique – Instructrice de Wutao

85 Lotissement de la Bégude – 13710 FUVEAU

Tél : 06 29 61 41 38 mail : sandrine@artsensetvie.fr

Retrouver toutes l'actualité sur www.artsensetvie.fr