

PROGRAMME

內 « **Nei** » signifie l'« intérieur ». Pendant la pratique, il faut interioriser l'intention, visualiser l'intérieur afin d'accéder à l'environnement interne de manière à pouvoir par les techniques appropriées le rendre plus « propre », claire, harmonieux et paisible.

养 « **Yang** » signifie « nourrir ». Dans la pratique, la notion YANG comprend trois dimensions : nourrir l'énergie vitale (养精), nourrir le QI (养气), nourrir l'esprit (养神). En dehors de la pratique, il s'agit de constituer et d'équilibrer un ensemble d'habitudes dans la vie quotidienne : le temps, l'alimentation, les émotions, etc...

功 « **Gong** » veut dire le « travail », l'apprentissage par la persévérance, l'agilité et la maîtrise. Une pratique régulière est nécessaire afin de maîtriser réellement la méthode pour améliorer les fonctions de chaque organe et renforcer sa santé.

Durant ce stage, WANG Yanli va présenter l'histoire du Nei Yang Gong et son rôle déterminant dans le développement du Qigong médical en Chine. Nous pratiquerons ensemble différentes méthodes de Nei Yang Gong : dynamique, statique et automassages. Par ces méthodes, nous allons également étudier et approfondir notre connaissance du corps/esprit, des théories principales de la culture de Yangsheng.

Mme WANG Yanli est disciple de Mme LIU Yafei (fille de LIU Guizhen, héritière de l'école de Nei Yang Gong). Après de nombreuses années de pratique de Nei Yang Gong et de Tai Ji Quan au Centre National de la Recherche du Qigong médical de Beidaihe, elle est arrivée en France il y a une dizaine d'années et transmet depuis en tant qu'enseignante et traductrice de Qigong au Centre de la Culture Chinoise à Paris « Les Temps du Corps ». Elle assiste également Mme KE Wen depuis 9 ans et est formatrice dans le cadre des groupes de formations professionnelles de Qigong qu'elle accompagne chaque année en Chine.

PRATIQUE

Salle du Gourail (Centre bourg)

Le samedi 9 janvier de 10h à 18h30

Le dimanche 10 janvier de 9h30 à 17h

Horaires, pause repas à déterminer sur place.

TARIF

Enseignement non adhérents : 120 €

Enseignement adhérents* : 95 €

Possibilité d'adhésion à ARZ AME : 10 €

(Valable sur tous les stages ARZ AME et ARZ DAO)

** ARZ AME, ARZ DAO, Fédération Cheng Man Ching*

Pour tout désistement (sans possibilité de remplacement) la somme de 40 € sera retenue.

ATTENTION : pas de distributeur de billets sur l'île.

HÉBERGEMENT

- Chambres de 2 ou 3 lits dans maisons du bourg (**attention nombre de places limitées**)
 - Prévoir duvet ou draps (couvertures et oreillers fournis sur place).
 - Vêtements amples et adaptés au temps breton pour la pratique, lampe de poche...
- Nuitée : 15 € (à régler à part sur place)
- Possibilité de réserver une chambre d'hôtes
- Rens. : www.iledarz.fr

REPAS

Ils seront à votre charge. Prévoir panier repas pour les 2 pauses déjeuner des samedi et dimanche et petit-déjeuner.

Il y a une supérette sur l'île, mais il est conseillé d'apporter le nécessaire pour les repas.

Un repas collectif et convivial sera proposé le samedi soir (18 €).

Du thé et des encas seront offerts sur le lieu du stage.

LIEU

N'hésitez pas à aller sur le site : www.iledarz.fr pour découvrir l'environnement de l'île propice à ce travail de détente, de ressourcement et peut-être vous inviter à prolonger votre séjour après le stage...

