



Stage du Qi Gong et Méditation Bouddhiste

Dirigé par Ashin (Ancien Moine Bouddhiste Birman)

Pendant chaque pause, Présentation Théorie YIN et YANG, philosophie, méditation, apports et bienfaits du Chi Gong.

Dimanche 20 Décembre 2015

Lieu...: Centre Lasandar , 54 Rue Estelle 34000 Montpellier centre-ville

Tarif – 35€ Couple - 60€ (Thé et Dessert exotiques compris) <http://lasandar.com/>

Place limité !

Contact: 06.68.40.79.70 Email : lasandar.ashin@gmail.com

Programme

(10h à 10h30) Conférence de Qi Gong

(10h30 à 11h30) Pratiquer Qi Gong de la terre au Ciel en trois positions

(11h30 à 12h30) échauffements et étirements avec Qi Gong en détail selon les saison

(13:30 à 14h) Explication de philosophie Bouddhiste et bienfaits de la méditation

**(14h à 15h) Exposé et pratique de méditation Vipassana
(Partage de la bonté aimante (metta) en méditation)**

(15h à 16h) Enseignement de la coproduction conditionnée (les 12 liens interdépendants)

(16h à 16h30) Pratiquer la méditation allongée (Samahta)

- Questions et réponses sur les enseignements et la pratique : 30 mins

- Réveiller le corps et l'esprit, pratique la Méditation pour l'énergie QI (5 min)

Identité: (Renseigner cette partie en lettres capitales)

Nom.....

Prénom.....

Date de naissance...../...../.....

Profession.....

Adresse.....

.....

Tél.....Portable

faxemail.....