



Stage du Tai Chi Chuan et Méditation Bouddhiste

Dirigé par Ashin (Ancien Moine Bouddhiste Birman)

Dimanche 13 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

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

Programme

(10h à 10h30) Conférence de Tai Chi Chuan

(10h30 à 11h30) Pratiquer Tui Shou Tai Chi à deux et application

(11h30 à 12h30) Pratiquer Tai Chi Chuan

(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.....