

Stage Qi Gong 2021

Un voyage Santé

Enfin,
Le temps est venu de se rencontrer.
Vivre le Présent en Présence.
Au coeur du vivant. Au coeur du Soi

Abandon, Don de vie

" Tout don de vie abonde en don "



Séjour d'une semaine

13 au 17 septembre 2021

Nous serons accueilli à Ripon

"Là où la vie prend tout son sens!"

Le **Centre de Vie** (www.centredevie.ca)

est situé en pleine nature au coeur de la Petite Nation, en Outaouais, un milieu intime dédié à la santé, propice au recueillement et à l'émerveillement. 1h50 de Montréal. Le trajet pour s'y rendre est magnifique et reposant.

Très vite, le regard est porté vers la beauté, le mouvement gracieux de la rivière et la richesse de la terre. Laissez-vous charmer!



Au Programme :



第一式 乾元日地 第二式 双象悬圃 第三式 抱球伏牺



第四式 比肩贯气 第五式 躬身舞靴 第六式 犀牛摆月



第七式 芙蓉出水 第八式 金鸡报晓 第九式 平沙落雁



第十式 云端白鹤 第十一式 凤凰来仪 第十二式 凤凰来仪

Shi Er Fa *Daoyin YangSheng*, 12 mouvements pour nourrir la vie.

Dao Yin (conduire l'énergie par le mouvement) et Yangsheng (nourrir le vivant) s'associent selon les principes de la médecine chinoise.

*** Conscience et écoute de Soi *:**

diverses pratiques de la respiration

Qi danse

Une voie de connaissance profonde de soi,

Un moment de découverte de sa propre liberté.

" Être Soi "
Vivre l'Unité et Exprimer son Unicité.

Le tarif inclus:

Prix du stage : 350 \$

Hébergement en sus : de 132\$ à 190\$ par nuit et par personne incluant les repas.

Le site nous offre un environnement santé.

L'air pur et la tranquillité du lieu viendront soutenir nos meilleures intentions.

Nous aurons accès à des longs sentiers de marche (216 acres), des espaces de pratique extérieure bordés de verdure, un petit lac pour la baignade, un sauna, le Wi-Fi gratuit, un aire de feu extérieur, un petit café boutique sympathique, une salle intérieure lumineuse propice au recueillement et des repas santé préparés avec soin.

Horaire suggéré:

7h00: Qi Gong

8h00: déjeuner

10h00: Qi Gong

12h30: diner

15h30: Qi Gong

18h00: souper

19h30: Soirée détente autour du feu, lecture de poésie, musique et danse.

Certaines pratiques auront lieu à l'extérieur au coeur de la nature.

Prévoir les vêtements en conséquence.

S'inscrire sans tarder, les places sont limitées:

**Inscription par mail,
par téléphone
ou par la poste**

www.tai-chi-gong.org

luce.qigong@gmail.com

514-772 -1845

Souplesse, aisance, amour et créativité

jailliront de cette pratique corporelle millénaire, issu de la médecine traditionnelle chinoise.

Le silence et le calme sont au coeur de notre pratique.



Stage offert par *Luce Desgagné*, Enseignante de QiGong depuis 1998.

luce.qigong@gmail.com, www.tai-chi-gong.org, 514-772-1845

Sous le thème : Abandon, Don de vie

" Tout don de vie abonde en don "

Tout nous est donné à chaque instant. S'abandonner à Cela, c'est rencontrer l'abondance. Monts et merveilles, saveurs et couleurs, océans et vallées; du dehors et du dedans tous les paysages nous visitent. Les saisons, les émotions et les sensations sont comme des pas de danse, un aller retour en continu sur la musique sacrée de la vie, les mouvements du silence.

Comment s'abandonner? Se donner à Être ce que nous sommes et vivre en paix ? Comment plonger dans l'aventure avec confiance, le corps détendu, le cœur paisible et l'esprit libre comme un bébé souriant dans les bras de sa mère. ? Qu'est-ce qui empêche?

Nous sommes au première loge d'un spectacle magnifique. La vie manifestée est un miracle et pourtant, notre esprit est tourné vers autre chose. Par ignorance ou par simple malentendu, la pensée nous captive et nous avons pris l'habitude de nous identifier à ce bavardage. La pensée est conflit, elle sépare et divise, juge, cherche, attend, espère et se désespère, une guerre sans fin. Vivre au niveau de la pensée nous isole de la source abondante de vitalité, le grand souffle de vie. La vision rétrécie du personnage qu'on se croit être limite notre potentiel de créativité et de guérison.

La pratique est une offrande, un don de Soi.

La pratique QiGong est accueil, écoute sans direction, sans demande et sans attente. Le travail corporel senti et non pensé nous préserve de l'idée du manque, du désir d'autre chose et de l'attente d'un futur meilleur. Tout est accueilli avec bienveillance et sans commentaires: les courbatures, les souplesses, les contractions, les émotions sont vus pour ce qu'ils sont. Rien est à corriger, retirer ou refuser. En faisant la paix avec ce qui est là, les nœuds se dénouent naturellement, l'équilibre et l'harmonie revient de lui-même. Le cœur se régule, la respiration s'apaise et le corps retrouve son fonctionnement normal.

Vivre au présent ne requiert aucune habileté particulière, nul besoin d'expérience et de connaissance pour se donner à la sensibilité, à la beauté et à la joie ultime.



Se donner est un geste d'amour, une rencontre intime avec l'univers qui nous entoure. Fusionner, faire 'Un' met un terme au conflit. Les arguments et les défenses perdent leur emprise et le corps se décontracte, soulagé de déposer les armes.

" Être Soi "

Vivre l'Unité et Exprimer son Unicité.

Au plaisir de ce grand partage !