

STAGE DE TAI QI GONG

*Méditation de pleine conscience
Éveil de la sensibilité*



Thème: Accueil du Printemps. Jaillissement silencieux !

*Déposer son fardeau et laisser le corps s'éveiller en douceur
et nous révéler son mystère.*

*Le printemps est en route, préparons le terreau pour qu'émerge
la vie dans toute sa beauté et sa splendeur.*

Le retour de la sève est un miracle

*La vie émerge de l'infini de Soi-même dans l'intimité immédiate,
comme la jeune pousse surgit du silence des profondeurs.*

*Pour apprécier ce grand déploiement, ce spectacle grandiose de la
Vie manifestée, il faut écouter en silence, regarder avec les yeux
du cœur désencombré.*

*Vivre la réalité du présent vivant sans égard à ce qui devrait être,
c'est mettre fin à la souffrance.*

du 27 (14 h) au 30 mars 2025 (14h 00)

Coût du stage hors pension : 280\$ pour les
trois jours

Hébergement : \$446.20/pers. pour 3 nuits,
9 repas et collations

(occ simple, salle de bain partagée)

\$286.00/ pers., sans hébergement, 6 repas.

Tous les prix inclus les taxes

Au programme:

*Naitre, Grandir, Marcher
Réveil du corps en douceur; Re/naissance.*

Étirements doux; sortir de la torpeur de l'hiver.

*La grue blanche ouvre ses ailes,
La marche, comment ça marche?*

*La danse des 5 Éléments
Qi Gong de la tonification*

Ouvert à Tous



Une invitation au calme et au silence.

Centre de Spiritualité des Ursulines,

Situé dans un domaine boisé au
20 Rue des Dames-Ursulines, Loretteville, Québec, QC G2B 2V1

<https://centrespiritualiteursulines.com>

Réservation par téléphone ou par courriel.

Inscription et dépôt en remplissant la fiche que je vous ferai parvenir.



Stage offert par Luce Desgagné

*Enseignante de Tai chi
et Qi Gong depuis 1994*

514-772-1845

luce.qigong@gmail.com

www.tai-chi-gong.org



Ce stage nous donnera l'occasion de **s'étirer à fond**, comme un chat, tout en souplesse et lenteur de la moustache au bout de la queue. Le printemps est une période idéale pour exercer le mouvement, nettoyer et purifier le foie, c'est le grand ménage, le rinçage de tout l'organisme.

La danse des 5 Éléments est un hommage à la vie. Cette pratique nous révèle l'absolu beauté en nous et autour de nous. Il a été créé par Chungliang Al Huang, écoutez- le vous révéler l'essentiel de son enseignement : <https://youtu.be/bHqEwyhqQTI>

Par ailleurs, la posture et la marche de **la grue blanche** saura nous conduire à la grâce. Son port majestueux et la dynamique de ses mouvements donne une impression d'apesanteur et de silence, de force et de souplesse. Elle pourrait nous être à chacun un idéal et un modèle, tant ses déplacements incarnent la beauté, la fluidité et la légèreté. Tonifier les reins, ouvrir le coeur et fortifier les poumons.

En soirée, nous pratiquerons le **Qi Gong de la tonification**. Créé par Maître Zhang Guang, il régule l'énergie dans tout le corps et favorise la récupération. À la fois dynamisant et relaxant, cette pratique tonifie, stimule et apaise. Grâce à l'accord du mouvement et du souffle dans la fluidité, l'exercice calme le mental et les émotions.

Stage Tai QiGong du 27 (14h) au 30 mars 2025 (14h00)

Réservation par téléphone ou par courriel.

Un dépôt de 100\$ (non remboursable si désistement de votre part après le 31 décembre) **sera exigé pour confirmer votre réservation,**

**payable à Luce Desgagné
par transfert interac (luce.qigong@gmail.com), comptant
ou paypal, paypal.me/LuceDesgagne**

Je vous ferai parvenir une fiche à remplir.