

STAGES FILLE DE JADE 2023-2024

DATES	N°	THÈMES	ENSEIGNANT	HORAIRES ET LIEUX
Dimanche 1er octobre	1	Stage mémorisation 1ère et 2ème partie	Pascale	Espace du Loup Canteleu 10h00-12h30
Dimanche 15 octobre	2	Stage mémorisation 3ème partie	Pascale	Espace du Loup Canteleu 10h00-12h30
Dimanche 05 novembre	3	Qi Gong des muscles et des Tendons	Véronique	Espace du Loup Canteleu 10h00-12h30
Dimanche 11 novembre	4	Sabre/canne révision	Pascale	Lieu a déterminer
Dimanche 26 novembre	5	Sabre/canne révision	Pascale	Lieu a déterminer
Dimanche 03 décembre	6	Qi Gong des muscles et des Tendons	Véronique	Espace du Loup Canteleu 10h00-12h30
Dimanche 21 janvier	7	Éventail	Pascale	Espace du Loup Canteleu 10h00-12h30
Dimanche 04 février	8	Éventail	Pascale	Espace du Loup Canteleu 10h00-12h30
Dimanche 18 février	9	Éventail	Pascale	Espace du Loup Canteleu 10h00-12h30
Mardi 12 mars	10	Méditation du Tao: théorie et pratique Qu'est ce que le Tao?	Pascale	Centre Espace Équilibre 19h-21h30
Dimanche 17 mars	11	Double poignards	Pascale	Espace du Loup Canteleu 10h00-12h30
Dimanche 31 mars	12	Double poignards	Pascale	Espace du Loup Canteleu 10h00-12h30
Dimanche 07 avril	13	Autour du dos - Qi Gong	Véronique	Espace du Loup Canteleu 10h00-12h30
Mardi 09 avril	14	Méditation du Tao: théorie et pratique Lien entre corps et paysage		Centre Espace Équilibre 19h-21h30
Dimanche 21 avril	15	Autour du dos - Qi Gong	Véronique	Espace du Loup Canteleu 10h00-12h30
Mardi 07 mai	16	Méditation du Tao: théorie et pratique Qu'est-ce que le non-agir?	Pascale	Centre Espace Équilibre 19h-21h30
Mardi 04 juin	17	Méditation du Tao: théorie et pratique Yin Yang appliqué au corps et aux émotions	Pascale	Centre Espace Équilibre 19h-21h30

Méditation du Tao

LE CENTRE - Espace d'Équilibre

14 rue du pré de la bataille

76000 ROUEN : Tarif: 25 euros le stage de 2h30

La méditation pratiquée lors de ces stages est en lien avec la philosophie taoïste. Chaque stage comprend une partie théorique et une partie pratique en lien avec le thème abordé.

La pratique comprend des exercices de Qi Gong (travail de l'énergie), des auto massages, un travail sur la respiration et l'acheminement des souffles dans le corps, des exercices de concentration et d'attention.

Les exercices peuvent être en lien avec les saisons, les organes et les émotions à l'aide de visualisation et de sons.

Le travail se fait essentiellement assis sur banc de méditation, zafu ou chaise.