

Stage de Qigong

06 & 07 mars 2027

Sensation & mobilisation du Dan Tian (Hara)

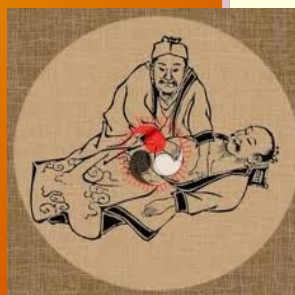


Ce stage est destiné à vous faire découvrir concrètement le **Dan Tian** pour vous permettre de cultiver :

- **Plus de vitalité, de force, de résistance**
- **Un meilleur équilibre physique (ancrage)**
- **Un apaisement émotionnel et mental**
- **Plus de précision et de fluidité dans les gestes**

C'est aussi la base nécessaire pour approfondir

- le Qigong
- les arts martiaux
- les soins énergétiques
- l'alchimie interne taoïste



Ce stage prépare au stage « Mobilité de la colonne vertébrale et méditation de la Petite Circulation Céleste »

Programme indicatif :

- Mouvements pour débloquer le bassin et les lombaires
- Exercices de respiration pour sentir le Dan Tian
- Exercices de méditation pour activer et remplir le Dan Tian
- Exercices pour initier les gestes à partir du Dan Tian

En fonction des participants, des exercices d'application pourront être proposés dans le domaine du Qigong, du massage et des soins énergétiques, des arts martiaux, etc.

Stage animé par Bruno Blas,
professeur diplômé d'État
(DE JEPS AEC Qigong – BEES 1^{er} d° Karaté)
5^{ème} dan FFAEMC

45 ans de pratique, 20 ans d'enseignement

Carte professionnelle n° 08615ED0115
préfecture de la Vienne



Tarif : 120 € (100 € si inscription aux 2 stages)

Horaires : Samedi de 9h30 à 12h30 et 15h00 à 18h00

Dimanche de 9h30 à 12h30 et 14h30 à 17h30

Hébergement et restauration : nous consulter.



LE CORPS CONSCIENT

3, chemin des Etangs - 86340 Roches-Prémarie-Andillé
Tél. : 06.21.78.03.01. - Mail : contact@lecorpsconscient.com
Web : lecorpsconscient.com
Code APE : 8551Z - RCS de Poitiers n° 499 762 326

Stage de Qigong

29 & 30 mai 2027

Mobilité de la colonne vertébrale & Petite Circulation Céleste (méditation)



Ce stage est destiné à vous accompagner dans les différentes étapes pour mettre en œuvre la méditation de la Petite Circulation Céleste (également appelée « Orbite microcosmique »), phase essentielle pour passer aux stades avancés des arts énergétiques tels que :

- la méditation taoïste et du Neigong
- le Qigong
- les arts martiaux internes (Taiji Quan, Ba Gua Zhang,...)

La participation à ce stage nécessite d'avoir une bonne conscience du Dan Tian.

Il est donc fortement recommandé d'avoir participé au stage « Sensation & mobilisation du Dan Tian ».

Programme indicatif :

- Mouvements d'ondulation pour débloquer physiquement la colonne vertébrale
- Exercices d'ouverture des portes de la Petite Circulation (points énergétiques) : visualisation, sons, respiration.
- Exercices pour activer le Dan Tian
- Méditation

Stage animé par Bruno Blas,
professeur diplômé d'État
(DE JEPS AEC Qigong – BEES 1^{er} d° Karaté)
5^{ème} duan FFEAMC

45 ans de pratique, 20 ans d'enseignement

Carte professionnelle n° 08615ED0115
préfecture de la Vienne



Tarif : 120 € (100 € si inscription aux 2 stages)

Horaires : Samedi de 9h30 à 12h30 et 15h00 à 18h00
Dimanche de 9h30 à 12h30 et 14h30 à 17h30

Hébergement et restauration : nous consulter.



LE CORPS CONSCIENT

3, chemin des Etangs - 86340 Roches-Prémarie-Andillé
Tél. : 06.21.78.03.01. - Mail : contact@lecorpsconscient.com
Web : lecorpsconscient.com
Code APE : 8551Z - RCS de Poitiers n° 499 762 326