



amaterasu

Retraite d'été en Valais, Suisse

Qi Gong, Taiji Quan et Méditation

Du 4 au 9 août 2024

Dans ce cadre magnifique et paisible nous pratiquerons les arts taoïstes de longévité et nous bénéficierons également de moments de tranquillité propices au ressourcement. La retraite est accessible à tous, débutants comme avancés.

Contact, informations, inscriptions:

Vincent Le Clerc +41(0)76/561-75-23 ou par mail amaterasuvevey@gmail.com

Qi Gong :

Nous étudierons le Qi Gong des 5 Animaux (Eléments) ou Wu Xing Qi Gong. Cette série très ancienne assouplit harmonieusement le corps et régule les 5 organes principaux sur leurs différents plans (physique, énergétique, émotionnel, spirituel). Elle approfondit notre connexion à la nature.

Taiji :

Nous verrons la forme 24 mouvements de l'école Yang. Appelée également « petite forme Yang », elle est une bonne base de Taiji Quan.

Méditation Taoïste

Cette méditation permet de cheminer vers le calme, l'immobilité et de se connecter au flux de la nature. Nous verrons les bases de la pratique et certaines informations plus précises relatives au cheminement harmonieux de chacun.

Ces 3 disciplines seront abordées alternativement dans la philosophie taoïste de la cultivation de l'énergie interne selon l'école de Long Men (porte du dragon). Ceci permettra à chacun de se détendre, de drainer les tensions, la fatigue... et de cultiver l'énergie interne (le Qi).

INFOS PRATIQUES

Début du stage le dimanche 4 août à 14h - Fin du stage le vendredi 9 août à 14h

Tarif du stage:

CHF 680 ,- (non-compris : l'hébergement)

Hébergement:

Pension complète à l' Hotel Balance à Salvan (VS, Suisse) bénéficiant d'une belle piscine naturelle. L'accès est facile depuis Martigny.

Les inscriptions pour le stage ainsi que pour l'hôtel (tarif sur demande) se font auprès de l'association Amaterasu.



Vincent Le Clerc :

Psychomotricien, enseignant de Qi Gong, Taiji Quan, Aikido (4e Dan) et Méditation, consultant de Yi Jing chamanique Taoïste. Il pratique ces arts depuis plus de 20 ans.

Diplômé de l'Institut Européen de Qi Gong et de l'école de Qi for Longevity.

Disciple de la 15e génération de l'école de Wudang Sanfeng et de la 26e génération de l'école de Longmen selon l'enseignement du prêtre taoïste Wu Dang Chen.