

A la source ...

Sagesse millénaire,
la Médecine Traditionnelle Chinoise
utilise plusieurs clés thérapeutiques dont
le Tchi Gong. L'idéogramme « Tchi »
c'est le souffle énergétique.
« Le Souffle » est le mouvement de l'âme et « l'Energie »
l'essence de toute vie animée.
« Gong » veut dire « Ecoute de soi ».
C'est une écoute que nous acquérons à travers une
forme de développement intérieur par des prises de
conscience de plus en plus profondes sur nous même et
le monde qui nous entoure.
La pratique du Tchi Gong est une forme
de méditation de pleine conscience qui suit
les rythmes du ciel et de la terre
(saisons, climat..)

Dans la rencontre de notre lumière intérieure
et de notre terre corporelle mise en mouvement
avec le Tchi Gong, écouter la vie qui est en soi
et la chanter tel un porte-voix.

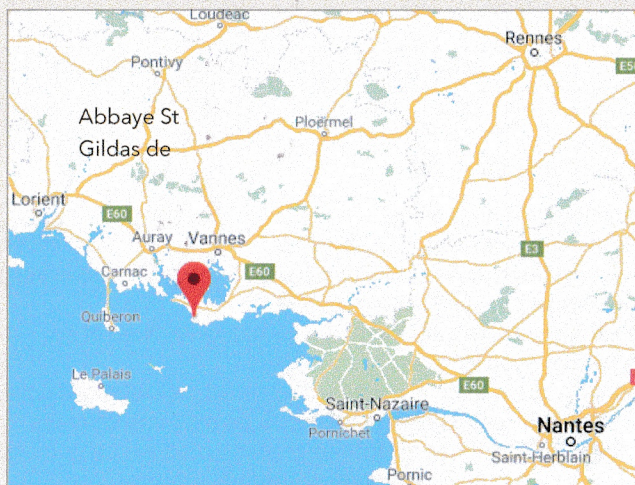
Chacun à notre façon sommes chanteurs
par qui jaillit l'énergie !
Il s'agit d'une voie de connaissance de soi et d'équilibre.
Le chant du coeur est ancré dans le présent :
en lui, tout ce qui nous traverse est relié au vivant.
Celui-ci est enrichi par la rencontre avec l'autre
et le partage en groupe .

*Tes peines et tes rires,
fais les entendre, chante-les
et sois libre !*



19&20 OCTOBRE 2019

ST GILDAS DE RHUYS (56)



Situé dans la presqu'île de Rhuys, proche de
Sarzeau,

L'abbaye est située entre terre et mer.
La place de l'église est le lieu du marché.

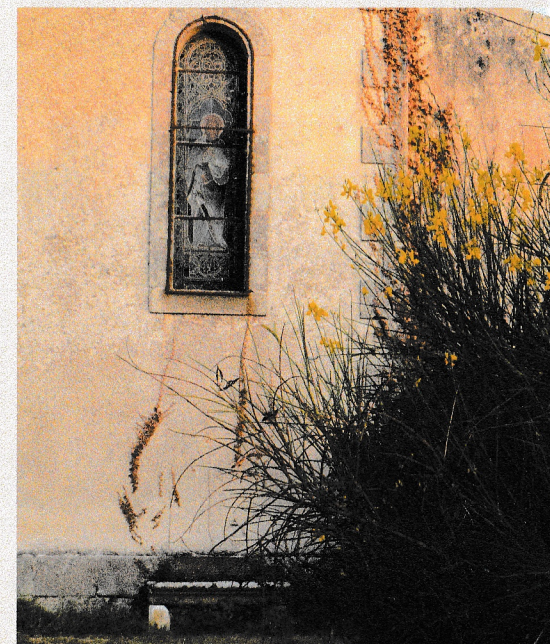
Son grand parc boisé d'espèces variées,
nous offre son intimité et sa quiétude
pour les pratiques en extérieur.

Le lieu du stage est entouré d'espaces verts.
Lors des pauses, vous pourrez vous promener
sur les falaises du Grand Mont
(vues remarquables sur la mer), vous baigner
dans les criques ou sur la grande
plage de sable blanc du Grand Mont.
Savourer des levés et couchés de
soleil sur la mer.



19&20 OCTOBRE 2019

TCHI GONG & CHANT du COEUR ABBAYE de RHUYS



Avec le Tchi Gong, le chant spontané
et la méditation, libérer le souffle de vie
des perturbations quotidiennes.
Enraciner notre être dans le présent
« Ce qui permet l'accès à la beauté »

