

## Stages d'été en résidentiel



### Qi Gong des 5 éléments et Méditation

4 jours en résidentiel

Le Qi Gong des 5 éléments harmonise en vous l'énergie des 5 éléments (terre, métal, eau, bois, feu). Durant ce stage vous approfondissez la qualité du mouvement en Qi Gong (guidé par le chi et par les fascias). La pratique avec la nature est favorisée.

Du 8 au 11 juillet 2019

Lieu :  
Durbuy

### Grand stage pour la femme Nourrir le féminin sacré

5 jours en résidentiel

Durant ce stage intensif, vous pratiquez le **Qi Gong** pour la femme qui favorise l'équilibre hormonal et émotionnel, et soutient la physiologie féminine. Par la **Méditation** et **l'Art Thérapie**, vous nourrissez le féminin sacré en vous.

Dates (août 2019) à définir

Lieu :  
à définir

## Les bienfaits du Qi Gong

La pratique du Qi Gong améliore la santé de votre colonne vertébrale, vos articulations, vos organes et de votre système nerveux.

Le Qi Gong vous aide à vous détendre, la première étape nécessaire pour vous régénérer grâce au chi de la nature et de la vie à l'intérieur et à l'extérieur de vous. Ensuite, la pratique vous fortifie.

Vous êtes pleinement avec vous-même, vous développez vos sensations et perceptions. Votre conscience s'élargit.



*Le programme peut être sujet à des modifications,  
merci de visiter [www.lavoieduchi.be](http://www.lavoieduchi.be)*

La Voie  
du Chi

Pour vous inscrire à notre newsletter,  
il suffit de nous envoyer un email.

0486 22 59 48  
[info@lavoieduchi.be](mailto:info@lavoieduchi.be)  
[www.lavoieduchi.be](http://www.lavoieduchi.be)  
BE12 3631 5740 7192



La Voie  
du Chi

Qi Gong  
Méditation



2018 - 2019

## Méditation

*Le secret pour bénéficier de tous les bienfaits de la méditation, c'est de pratiquer !*



### Séances hebdomadaires

Vous pratiquez la pleine conscience, la respiration, le centrage, le repos et le silence. Vous apprenez à quitter le mental et à explorer d'autres états de conscience. Vous bénéficiez du soutien du groupe pour votre pratique.

**Le lundi à 19h, à Liège**

Lieu : Liège, Créasol

### Retraite de Noël L'Amour

*4 jours en résidentiel*

Par des méditations guidées et silencieuses, le mouvement méditatif et le chant, vous nourrissez et ouvrez votre cœur, cette grande porte d'accès à votre Présence, votre Soi, à la puissance de l'Amour.

**Du 26 au 29 décembre 2018**

*Nombre de places limité*

Lieu : Durbuy

## Qi Gong

*Vitalité, calme, stabilité, souplesse et santé.*



### Cours hebdomadaires

Le Qi Gong, gymnastique millénaire chinoise de santé, allie mouvements, respiration et automassages. Vous prenez soin de votre dos et de vos organes. La pratique est adaptée à la saison.

**À 19h**

- ▶ **Mardi : Liège, Cointe**
- ▶ **Mercredi : Liège, Xhovémont**
- ▶ **Jeudi : Herve**

*Pour les tarifs, veuillez consulter le site internet*

1<sup>er</sup> cours  
GRATUIT

### Stage

### Qi Gong de la cloche d'Or

Dans ce Qi Gong vous accumulez le chi, puis vous le répandez autour de vous pour renforcer votre champ énergétique. Vous prenez soin de la santé de vos os et de votre colonne vertébrale. Tous les fondements du Qi Gong sont présents.

**Les 19 et 20 janvier 2019**

Lieu : Liège  
Tarif : 140 €

## Chi Nei Tsang Massage chinois du ventre



### En 3 modules

*Pour ceux qui ont déjà suivi le module de base, chaque module peut être suivi séparément.*

Ce massage redonne aux organes énergie et mouvement. Il désintoxique, fortifie le corps, et aide à digérer les émotions entreposées dans le ventre. Il apporte calme et vitalité.

▶ **Module 1 : du 10 au 14 avril 2019**  
Mouvements de base du Chi Nei Tsang

▶ **Module 2 : du 25 au 27 octobre 2019**  
L'écoute passive et active des organes, une qualité de toucher qui donne plus d'efficacité au massage. Révision des mouvements de base.

▶ **Module 3 : du 22 au 24 novembre 2019**  
Révision, mouvements supplémentaires et automassage.

*Pour les tarifs, merci de visiter [www.lavoieduchi.be](http://www.lavoieduchi.be)*

Lieu : Visé