

Envoyez ce bon rempli avant le 10 octobre et un cheque d'acompte de 25 euros à l'ordre de :

Association Énergie en mouvement
3 Rue des Calquieres
34190 Ganges



Shen Zhengyu est diplômé en médecine préventive de l'Université de Chongji dans le Xinjiang. Fils du Dr Shen Hongxun, dès l'âge de 16 ans, il assiste son père. Très jeune, il étudie le Taijiquan, le Taijiwuxigong et les Arts énergétiques avec son père le Dr Shen Hongxun et le Taiji NanPai avec son grand-père maître Xia Zhixin.

Fils et petits-fils d'une lignée spécialiste de la Force Vide et des Forces Taiji mises au service de la guérison du corps et de l'esprit par le mouvement spontané et le développement des 'forces spéciales', il aide les élèves à activer rapidement le Dantian (centre d'énergie vitale) et à ouvrir les canaux d'énergie. Parallèlement il continue à transmettre l'enseignement Buqi (soins énergétiques) développé par son père.

ShenBUQI ® International

Son but est de promouvoir la compréhension de la culture chinoise et d'établir un pont entre l'Orient et l'Occident, en particulier dans le domaine de la santé.

**Info : www.shenbuqi.com
www.buqifrance.com
www.energieenmouvement.fr**

Stage Qigong

avec

Maitre Shen Zhengyu



Le weekend du
17 et 18 octobre

« Les neuf exercices du dragon d'or »

Lieu : Château communal
30570 St André de Majencoules

L'inscription

NOM :

ADRESSE :

E-MAIL :

TÉL. :

PORTABLE :

Le reste des frais sera réglé en début de stage

PLUS d'INFOS :

www.energieenmouvement.fr
ou Marion Hoekstra : 06 75 55 53 28

Dès qu'elles commencent à pratiquer le **Qigong** enseigné par **Shen Zhengyu**, les personnes se sentent mieux, plus légères, plus confiantes, plus vivantes.

Le **Qigong** calme le système nerveux et le cœur, améliore la circulation sanguine, augmente le mouvement péristaltique et approfondit la respiration. Il réduit le stress ainsi que l'anxiété, la dépression, la fatigue et les sautes d'humeur. Il transforme peur, irritabilité et colère !: en vitalité, énergie, joie et sérénité.

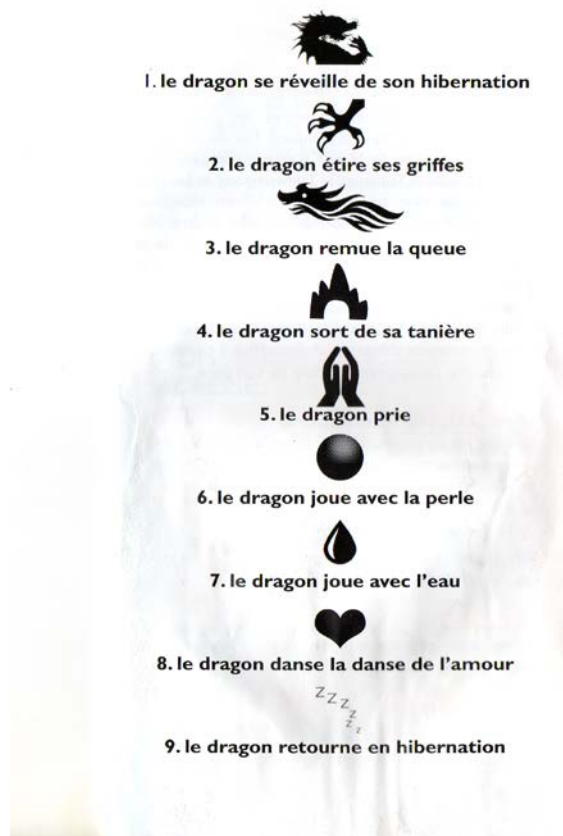
Ce stage **Shen Zhengyu** enseignera **les neufs exercices du dragon**, créés par son père le **Dr. Shen Hongxun**.

La particularité de ces exercices est qu'ils sont constitués des mouvements spiralés. Ces mouvements sont très efficaces pour corriger la colonne vertébrale, améliorer la posture, activer le dantian (centre d'énergie vitale, situé dans le ventre) et ouvrir et nettoyer les méridiens et les canaux d'énergie dans notre corps.

Très vite on retrouve dynamisme, joie et clarté de l'esprit en améliorant sa santé.



Les neufs exercices qui composent les daoyin du dragon sont :



L'enseignement de **Shen Zhengyu** est très personnel. Il donne beaucoup d'attention à chaque individu. En partant des capacités et des problèmes spécifiques à chacun, il propose ses connaissances et sa force énergétique pour laisser évoluer chacun dans son propre parcours et rythme.

Le stage convient aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants confirmés.

Le stage aura lieu dans le château communal de **St André de Majencoules**. Un endroit très propice pour la pratique de **Qigong**.

On dispose d'une grande salle et d'un magnifique parc arboré avec une superbe vue sur les montagnes.

Pour arriver sur place à partir de Ganges prenez la D 999 vers le Vigan. A Pont d'Herault vous allez à droite (D986) direction Vallerauge. Après 6 km vous prenez la D420 à gauche (petite route) ou quelques km plus loin la D170 (route plus large et facile) vers St André de Majencoules et vous allez au centre du village. Le château est en haut.

Samedi 17 octobre : 10h00 à 17h00
Dimanche 18 octobre: 9h30 à 16h00

Tarifs:
110 € pour le stage complet

(90€ pour étudiants, chômeurs, rsa)

Amener un tapis de sol, un coussin et une tasse pour boire. Thé offert.

Il n'y a pas de restauration sur place, éventuellement pour organiser un repas ensemble où connaître l'adresse d'un restaurant proche et les possibilités d'hébergement, contactez moi le plus rapidement possible où/et sur le site de l'Office de Tourisme :

<http://www.causses-aigoual-cevennes.org/fr/saint-andre-de-majencoules.php>