

## LIEU DU SÉMINAIRE CREPS DE MONTPELLIER

2, avenue Charles Flahault  
34090 Montpellier

### BULLETIN D'INSCRIPTION

A réception de votre inscription, une lettre de confirmation avec tous les renseignements vous sera envoyée par mail

**Participe au séminaire**  
**19 - 22 juillet 2018**

### TARIFS :

270 €/ séminaire  
à régler par chèque ou espèces le jour de votre arrivée

NOM :   
ADRESSE :   
TÉL. :   
PORTABLE :   
E-MAIL :

Repas de midi sur place : **11.80 €/ repas**  
OUI NON (barrer la mention inutile)

à renvoyer par mail :  
**escobar.francoise@gmail.com**

### HEBERGEMENT :

Possibilité d'hébergement sur place au CREPS en demi-pension ou pension complète tél au 04 67 61 05 22 pour tarifs et réservations



(Xinjiang 1965)

### Maître SHEN Zhengyu

Diplômé en médecine préventive de l'Université Chongji Medische 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 et à ouvrir les canaux d'énergie. Aujourd'hui, il continue à transmettre l'enseignement Buqi de 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.

- 🌐 [www.shenbuqi.com](http://www.shenbuqi.com)
- 🌐 [www.buqifrance.fr](http://www.buqifrance.fr)
- ✉ [zhengyu1965@gmail.com](mailto:zhengyu1965@gmail.com)

### A.T.C.C. 34

L'association organise et coordonne les formations Buqi, Qigong, Taijiwuxigong, Taiji Quan Nanpai

### PLUS D'INFOS

- Françoise Escobar
- 📞 06 22 06 61 00
- ✉ [escobar.francoise@gmail.com](mailto:escobar.francoise@gmail.com)

## MEDITATION DE LA LUMIERE DOREE



**19 - 22 juillet 2018**

**Séminaire ouvert à tous, avec  
maître Shen Zhengyu**

au CREPS de MONTPELLIER

organisation : ATCC34

# MEDITATION DE LA LUMIERE DOREE

La Méditation «Dao de la Lumière Dorée» est une forme originale de méditation. Trouver le Centre de l'Esprit, le lieu où provient toute pensée, en est l'objectif principal. Trouver le Centre de l'Esprit apporte une vraie tranquillité et la paix intérieure. Les deux Bouddha Sakyamuni et Padmasambhava ont souligné l'importance de trouver la Lumière Dorée dans cette zone.

Le moine Huineng (638-713) a souligné que le Centre de l'Esprit est l'endroit idéal pour «contenir» et permettre de changer de pensées. Il a dit : avec cette pratique « une personne ordinaire peut trouver sa propre nature et devenir un être illuminé ».

Le moine Huineng a été la première personne à parler de «prise de conscience soudaine» ou «illumination subite» comme résultat possible de la transmission d'information mentale de maître à élève. Cette technique a été connue comme «tamponner l'esprit» : l'information passe directement d'esprit à esprit. Le souvenir de l'état omniprésent de Bouddha peut arriver en un seul instant.



Trouver le Centre de l'Esprit peut apporter le vrai silence et la paix intérieure. Voir la Lumière Dorée ouvre la porte au développement spirituel.

La méditation dans le Centre de l'Esprit peut aider à changer les modes de pensée négative, maintenir et améliorer la santé et conduire à la renaissance de fonctions latentes comme les capacités de guérison.



La méditation est souvent considérée comme un moyen de composer avec le stress causé par notre société moderne. La méditation est plus que cela, c'est un moyen efficace d'obtenir un équilibre mental et physique.

Correctement pratiquée, la méditation nourrit le corps et l'esprit. La méditation sur la base des principes du «Dao de la Lumière dorée» est avant tout une pratique méditative axée sur la santé.

Une posture correcte est d'une importance fondamentale. Des exercices respiratoires et sonores sont pratiqués pour expulser le binqi, activer les Dantian et ouvrir les canaux d'énergie.



La recherche du Centre de l'Esprit est soutenue et guidée.

L'enseignement des éléments fondamentaux que sont la posture et la respiration est mis en avant et expliqué.

Méditer dans le Centre de l'Esprit peut aider à atteindre une stabilité mentale et émotionnelle et améliorer la santé.

Un autre élément essentiel de la méditation est l'ouverture du canal central, une voie de rayonnement énergétique qui relie le corps humain au cosmos.

Avec un canal central ouvert, nous pouvons recevoir des informations et des inspirations universelles. On peut entrer en contact avec la lignée et sa force.