

séminaires donnés par maître Shen Zhengyu au Creps de Montpellier juillet 2019

11 au 13 juillet Daoyin Yijin (plaquette en pièce jointe)

14 et 15 juillet Taijiwuxigong pour enseignants et élèves avancés

18-21 juillet méditation

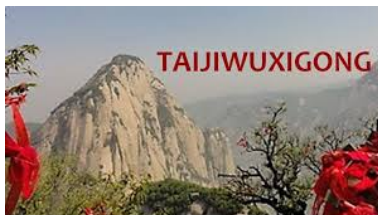
11 au 13 juillet Daoyin Yijin

Les daoyin Yijin sont une série d'exercices pour assouplir les tendons et les articulations et renforcer le système immunitaire. Ces exercices très courts, simples sont simples et efficaces. C'est une série de neuf exercices enseignés un par un et pratiqués par chacun à son rythme. Le "YiJinjing" est un livre d'exercices de force ancien. Le mot "Jing" signifie "Sutra", et "YiJin" se traduit par "Renforcer les Muscles". Il est dit que les exercices YiJin sont particulièrement utiles pour "purifier le corps énergétique, et renforcer le corps physique".

Ce séminaire aura lieu salle occitanie et Halle des sports de **Cessenon sur Orb**

Cessenon sur orb se trouve à 20 kms au nord de Béziers,

pour se loger vous trouverez camping, tente ou mobilhome et gites



14 et 15 juillet Taijiwuxigong pour enseignants et élèves avancés

Le Taijiwuxigong est une série d'exercices conçus pour traiter des zones spécifiques du corps. Les principales fonctions des différents Daoyin (daoyin initial du ciel et de la terre, de la tête, des épaules, de la poitrine, de l'abdomen et du talon, le daoyin du son, le daoyin final, le daoyin de l'agitation) sont d'étirer la colonne vertébrale et d'ouvrir toutes les articulations, d'éliminer le Binqi et de renforcer la circulation des trois Qi.

Trois niveaux sont distingués dans le développement de la force du Dantian, de la force du mouvement spontané et des réponses internes qui y sont liées: l'activation du Dantian inférieur, le nettoyage des canaux énergétiques et de leurs branches et le développement du niveau spirituel. Les deux premiers niveaux peuvent être atteints par la pratique des postures et des Daoyin. Le troisième niveau est atteint par la méditation.

Il y a plusieurs étapes dans ces niveaux: l'activation des trois différents Dantian, l'ouverture du canal central, la circulation du Qi dans les canaux postérieurs et antérieurs (petite circulation), la circulation du Qi dans les canaux gauche et droit (circulation gauche-droite), la rotation complète du Dantian, l'apparition de la grande circulation et l'éveil des fonctions latentes.

Ce séminaire aura lieu salle de danse 2 au creps de **Montpellier**



18-21 juillet méditation chan

Il y a de nombreuses branches de Chan Zong, et la plus importante est Zhu Si Chan (l'enseignement des ancêtres). Le moine Huineng (638-713) en est le fondateur. Il a souligné que le Centre de l'Esprit est l'endroit idéal pour "contenir" et permettre de changer de pensées. Avec cette pratique, il a dit "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 le 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.

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.

Ce séminaire aura lieu salle de danse 2 au creps de **Montpellier**

Tarifs :

1 jour : 80 €; 2 jours : 150 €; 3 jours : 220 €; 4 jours : 280 € 5 jours : 320 €; 9 jours : 500 €

N'hésitez pas à vous inscrire par retour de mail escobar.francoise@gmail.com

Renseignements 06 22 06 61 00

A très bientôt,

Amicalement

Françoise Escobar