



Stage **TAO-YIN** **QI GONG** Week-end Sam. 21/11 et Dim. 22 Nov. 2020

Une pause douce, sous le signe du recentrage, du relâchement corporel et mental, un temps pour se connecter à tout ce qui résonne et nourrit de l'intérieur, ressentir la connexion cœur, corps, esprit, ressentir le lien avec ce qui vibre au delà de soi.

Au Programme : Pour entrer dans cette espace de bien-être, seront abordés les Tao yin de l'UHTS de Mantak Chia et les bases de l'école de l'onde du dragon fondée par Thierry Doctrinal. Le Tao Yin, véritable joyau pour détendre le système nerveux et les tensions corporelles, est une pratique au sol relaxante qui permet une amélioration de la mobilité du bassin, une détente des muscles psoas iliaques et assouplit la colonne vertébrale. Cette pratique met en relation le haut et le bas du corps pour accéder à un mouvement global du souffle, du corps et de l'esprit.

L'onde du dragon permet l'observation de la structure, de l'axe, du squelette, du positionnement afin de comprendre la biomécanique du mouvement. Elle indique les réajustements à faire, le relâchement à prendre en sentant de l'intérieur les mouvements énergétiques. L'onde du dragon transporte vers un mouvement harmonieux, régénérant, vers une connaissance profonde du monde intérieur. Ainsi l'unité corporelle naît dans les gestes et les enchaînements.

Le Sourire intérieur sera présent lors de ce stage afin de laisser place à la joie de l'être, du cœur. Un sourire intérieur indispensable pour évoluer sur le chemin lumineux de la vie.



Animé par Franck Delevallez : Il a été artiste chorégraphe pendant 20 ans en danse contemporaine (DE) dans différentes compagnies, a participé à des représentations en France et à l'étranger (Corée, Chine, Colombie...)

En parallèle il a étudié le Qi Gong. La pratique en pleine nature lui a fait approfondir l'amour du vivant et les bienfaits de cette discipline au niveau corporel mais aussi mental et spirituel. Il est Instructeur UHTS (universal healing tao system de Mantak Chia) EFES (École française et européenne de sonmudo) certifié expert de l'école l'onde du dragon de Thierry Doctrinal. Il réside à Montpellier où il anime l'« école de la terre et du ciel ». <https://www.sonmudo-qiqongmontpellier.eu>

Le Lieu : Palais des Sports 2 Rue du Général d'Amade 82000 Montauban
Samedi : Salle de Fitness, Dimanche : Salle des Arts Martiaux

Horaires : Accueil sam. à 13h30 Cours 14h00 à 18h00 et Dim. 10h00 à 12h30 14h à 16h30 (repas tiré du sac)

Le Tarif : tout le stage : 90 € / sam. Seul. : 45€ / dim. seul. : 60€

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

Email : lafilledejade@icloud.com Site : www.lafilledejade.org

Asso La Fille de Jade Anne Egron 1 Place Saint Orens 82000 Montauban tél : 05 63 66 92 30 / 06 72 45 05 52

Je m'inscris au stage du 21/11 et 22/11/2020 : OUI NON

Je m'inscris uniquement le 21/11/2020 : OUI NON

Je m'inscris uniquement le 22/11/2020 : OUI NON

Adhérent à La Fille de Jade : OUI NON sinon j'ajoute 15 € au montant du chèque de réservation (soit 60 €)

Si OUI Je joins un chèque de 45 € pour réserver ma place (chèque à l'ordre de « La Fille de Jade »)

Nom:.....Prénom.....

Adresse:.....

tél:.....Email.....

Possibilité de règlement sur place (ou lors des cours hebdomadaires) DateSignature

Par courrier : La Fille de jade 1 place Saint Orens 82000 Montauban