

ATELIERS MEDITATION Saison 2014-2015



Le vendredi soir selon le calendrier de 18h à 20h00

S'initier aux techniques de méditations taoïstes afin de renforcer sa présence au corps, améliorer sa concentration, harmoniser ses énergies, se relier à l'univers et purifier son esprit afin d'aboutir à la présence en pleine conscience.

Programme :

3 oct.	Techniques de base
7 nov.	Placement, respiration, l'axe, les 3 sphères et les 3 Dan Tian, les 4 raffinements et les 5 régulations, conscience et image corporelles, présence.
5 déc.	Le Petit Cycle Céleste (Xia Zhou Tian) Concentration, localisation des portes, les différents trajets de la Petite Circulation.
9 janv.	L'Elixir Interne (Nei Dan) Sourire intérieur aux organes, régulation du système endocrinien, harmonisation corps/émotion/esprit, semer de la présence dans l'univers interne.
6 fév.	Microcosme/macrocosome Se connecter et absorber l'énergie des planètes et des différents éléments de l'univers pour constituer et nourrir l'embryon spirituel.
13 mars	Nourrir le corps spirituel La respiration embryonnaire, les différents trajets vertueux de l'énergie, élasticité, souplesse et tonicité du corps spirituel.
4 avril	Techniques de vacuité
1 mai	Synthèse et pratique
29 mai	

Soit une progression en 9 temps. Constitution du groupe sur inscription. Il est impératif de suivre la progression et d'envisager une pratique personnelle entre chaque atelier.

Tarif : **250€ la série**