

## ATELIERS MEDITATION Saison 2020-2021



### Programme :

Le vendredi soir de 18h à 20h00	<b>S'initier aux techniques de méditations taoïstes</b> 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 <b>la présence en pleine conscience.</b>
<b>30 octobre reporté au 8 janvier 13 novembre</b>	<b>Techniques de base</b> Placement, respiration, l'axe, les 3 sphères et les 3 Dan Tian, les 4 raffinements et les 5 régulations, conscience et image corporelles, présence.
<b>4 décembre</b>	<b>Le Petit Cycle Céleste (Xia Zhou Tian)</b> Concentration, localisation des portes, les différents trajets de la Petite Circulation.
<b>29 janvier</b>	<b>L'Elixir Interne (Nei Dan)</b> Sourire intérieur aux organes, régulation du système endocrinien, harmonisation corps/émotion/esprit, semer de la présence dans l'univers interne.
<b>26 février</b>	<b>Microcosme/macrocosome</b> Se connecter et absorber l'énergie des planètes et des différents éléments de l'univers pour constituer et nourrir l'embryon spirituel.
<b>2 avril</b>	<b>Nourrir le corps spirituel</b> La respiration embryonnaire, les différents trajets vertueux de l'énergie, élasticité, souplesse et tonicité du corps spirituel.
<b>14 mai</b>	<b>Techniques de vacuité</b>
<b>28 mai</b>	<b>Synthèse et pratique</b>

Soit une progression en 8 temps. Constitution du groupe sur inscription. Il est impératif de suivre la progression et d'envisager une pratique personnelle entre chaque atelier.

Tarif : 200€ la série