



## **Stage du Qi Gong et Méditation Bouddhiste**

Dirigé par Ashin (Ancien Moine Bouddhiste Birman)

Pendant chaque pause, Présentation Théorie YIN et YANG, philosophie, méditation, apports et bienfaits du Chi Gong.

**Dimanche 20 Décembre 2015**

Lieu...: Centre Lasandar , 54 Rue Estelle 34000 Montpellier centre-ville  
Tarif – 35€ Couple - 60€ (Thé et Dessert exotiques compris) <http://lasandar.com/>

Place limité !

**Contact: 06.68.40.79.70 Email : [lasandar.ashin@gmail.com](mailto:lasandar.ashin@gmail.com)**

### **Programme**

( 10h à 10h30 ) Conférence de Qi Gong

( 10h30 à 11h30 ) Pratiquer Qi Gong de la terre au Ciel en trois positions

( 11h30 à 12h30 ) échauffements et étirements avec Qi Gong en détail selon les saison

( 13:30 à 14h ) Explication de philosophie Bouddhiste et bienfaits de la méditation

(14h à 15h) Exposé et pratique de méditation Vipassana

(Partage de la bonté aimante (metta) en méditation)

( 15h à 16h) Enseignement de la coproduction conditionnée (les 12 liens interdépendants)

(16h à 16h30) Pratiquer la méditation allongée (Samahta)

- Questions et réponses sur les enseignements et la pratique : 30 mins

- Réveiller le corps et l'esprit, pratique la Méditation pour l'énergie QI (5 min)

**Identité:** (Renseigner cette partie en lettres capitales)

**Nom.....**

**Prénom.....**

**Date de naissance...../...../.....**

**Profession.....**

**Adresse.....**

**Tél..... Portable .....**

**fax .....email.....**