



Cours et Stages saison 2017-2018

Tai Chi - Qi Gong - Yoga - Méditation

Cours hebdomadaires:

Lundi 10h-11h	Qi Gong	tous niveaux	Ecully
Lundi 11h-12h	Méditation	tous niveaux	Ecully
Mardi 19h-20h	Tai Chi	niveau 1	Dardilly
Mardi 19h-20h	Tai Chi	niveau 2	Dardilly
Mardi 19h-20h	Tai Chi	niveau 3	Dardilly
Mardi 20h-21h	Qi Gong	tous niveaux	Dardilly
Mercredi 18h45-19h45	Yoga	tous niveaux	Dardilly
Mercredi 19h45-20h45	Méditation	tous niveaux	Dardilly

Lieux des cours et dates de la rentrée:

Lundi matin (10h-12h): Salle Polyvalente, 50 chemin Montlouis, 69130 Ecully
Date de la rentrée : 11/09/2017

Mardi soir (19h-21h): Gymnase du Lycée Horticole, chemin de la Brocardière, 69570 Dardilly
Date de la rentrée : 12/09/2017

Mercredi soir (18h45-20h45): L'Aqueduc (salle Vatel), 59 chemin de la Liasse, 69570 Dardilly
Date de la rentrée : 27/09/2017

Tarifs 2017-2018:

Adhésion à l'association La Grue Blanche : 40 €.

Frais pédagogique : 1^{er} cours 250 €. A partir du 2^{ème} cours 20% de réduction, à partir du 3^{ème} cours 40% de réduction. **Les séances de méditation sont offertes.**

Paiement des frais d'adhésion et des frais pédagogiques à la rentrée après votre session découverte.

Le nombre de places étant limité, il est recommandé de faire votre pré-inscription le plus tôt possible sur internet. La pré-inscription concerne toute ré-inscription et toute participation aux séances découverte (une séance découverte est offerte).

Pré-inscription sur Internet



Stages de Yoga et Pranayama

Mouvement, souffle et méditation

Animés par Ravi Godara

Dimanche 24/09/2017

Asana (posture) et Prana (énergie universelle)

- Introduction des postures favorisant la souplesse
- Purification des nerfs
- Compréhension sur le Prana et le mental

Dimanche 12/11/2017

Asana (posture) et Pratyahara (contrôles des sens)

-
- Pratique des postures équilibrant le système digestif et les émotions
- Connexion entre le Prana et la respiration
- Pratique de la perception et l'attention

Dimanche 10/12/2017

Asana (posture), Pranayama (contrôle de l'énergie vitale) et Dharana (attention sur un seul objet)

- Pratique des mouvements favorisant le système respiratoire et circulatoire
- Compréhension sur le Prana et la vibration cosmique
- Pratique du calme mental avec support

Horaires : 9h30-12h30, 14h00-17h00

Lieu des stages : centre de Loisirs de La Beffe, Chemin de la Beffe, 69570 Dardilly, France

Prix : 40 euro / stage, paiement sur place.

Des stages ouverts à tous

Le nombre de places étant limité, il est recommandé de faire votre pré-inscription le plus tôt possible

Pré-inscription sur Internet



Stages de Qi Gong et Méditation

Animés par HE Yan

Dimanche 1 octobre 2017 *un stage ouvert à tous*

Zhi Neng Qi Gong/qi gong de la sagesse

Harmonisation des fonctions des poumons et du foie avec mouvements, mûdras et sons

Compréhension sur les facteurs changeants de la vie

Méditation favorisant la stabilité intérieure et l'émergence de la joie

Lieu du stage : salle d'activités (TV) du Lycée Horticole, 26 chemin de la Bruyère, 69570 Dardilly

Dimanche 28 novembre 2017 *un stage ouvert à tous*

Zhi Neng Qi Gong/qi gong de la sagesse

Harmonisation des fonctions du cœur et des reins avec des mouvements, mûdras et sons

Compréhension sur la nature de l'esprit

Méditation favorisant la stabilité intérieure et l'émergence de la joie

Lieu du stage : Salle Polyvalente, 50 chemin Montlouis, 69130 Ecully

Dimanche 25 mars 2017 *un stage ouvert à tous*

Zhi Neng Qi Gong/qi gong de la sagesse

Harmonisation des fonctions de la rate avec des mouvements, mûdras et sons

Compréhension sur les cadres de références et la liberté

Méditation favorisant la stabilité intérieure et l'émergence de la joie

Lieu du stage : Salle Polyvalente, 50 chemin Montlouis, 69130 Ecully

Horaires des stages : 9h30-12h30, 14h00-17h00

Prix : 40 euro net/stage, paiement sur place. **Le nombre de places étant limité, il est recommandé de faire votre pré-inscription le plus tôt possible**

Pré-inscription sur Internet



Stages de Tai Chi style Chen

Animés par HE Yan

Dimanche 21 janvier 2018

Energie et Relâchement

Tai Chi style Chen forme 24 (une forme courte, facile à mémoriser)

Travail spécifique sur l'énergie interne

Tui Shou

Dimanche 27 mai 2018

Présence et centrage

Tai Chi style Chen forme 24 (une forme courte, facile à mémoriser)

Travail spécifique sur la colonne vertébrale

Tui Shou

Des Stages ouverts à tous

Lieu des stages : *Salle Polyvalente, 50 chemin Montlouis, 69130 Ecully*

Horaires des stages : 9h30-12h30, 14h00-17h00

Prix : 40 euro net/stage, paiement sur place.

Le nombre de places étant limité, il est recommandé de faire votre pré-inscription le plus tôt possible

[Pré-inscription sur Internet](#)