

BULLETIN D'INSCRIPTION

(ou fichier ci-joint) à renvoyer à :philippe.lingee@gmail.com
ou à : Philippe Lingée 100 avenue Charles Saint-Venant
59155 Fâches-Thumesnil)

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : E-mail :

Je m'inscris au stage de Qi Gong en deux week-end des 18-19-20 mai
2024

Prérequis : pratique régulière du qigong

Coût total des 3 jours :

[] tarif plein: 220 €

[] tarif réduit : 190 € → post formation Lyon, formation Lille/Troyes,
RSA

Règlement par espèces ou par chèque à l'ordre de Philippe Lingée au
début du stage.

Date : Signature :

Un courriel de confirmation d'inscription vous sera envoyé dès
réception du coupon.

(Nombre de participants limité à 20)

大
雁
气
功

Stage de Qi Gong de l'Oie Sauvage *Da Yan Qi Gong*

samedi 18 au lundi 20
mai 2024



9h / 12h15 - 14h / 18h (samedi&dimanche) - 17h (lundi)

à Villeurbanne

par Philippe Lingée

Programme :

- forme n°11 « **développer l'intelligence et éclairer sa nature** » (Kai Fa Wu Xing Gong)

Éducatifs : préparation corporelle et énergétique, renforcement du potentiel énergétique, relaxation profonde, respirations naturelle et inversée. Harmonisation finale.

Méditations.

Apports théoriques.

Des vidéo et support de cours seront disponibles pour accompagner la pratique en autonomie.

La pratique et le repas:

Prendre des vêtements souples, amples, et des chaussures légères.

Prévoir un coussin pour la théorie et les temps de méditation.

Possibilité de déjeuner sur place (prévoir votre repas). Quelques restaurants aux alentours.

Renseignements et lieu :

Philippe Lingée 06 73 88 75 96

philippe.lingee@gmail.com www.cheminsdesagesse.net

Le stage se déroulera à :

Salle de danse SCENE ATTITUDE

124 cours Émile Zola

69100 Villeurbanne

(Métro A station République→à 100 m)

Enseignant :

Philippe Lingée étudie le Da Yan Qi Gong auprès du grand Maître Chen Chuan Gang dont il est le disciple. Il est thérapeute en Médecine Chinoise et enseignant-formateur en Arts Énergétiques Chinois (Qi Gong).



Le Qi Gong de l'Oie Sauvage s'est transmis de génération en génération depuis le maître bouddhiste **Si Dao An** (3ème siècle de notre ère) dans le secret de l'école Taoïste des montagnes Kun Lun, jusqu'en 1980 où le **Grand Maître Yang Mei Jun** l'a dévoilé à tous.

Ce Qi Gong s'inspire des **mouvements gracieux et dynamiques** de l'Oie Sauvage dans les différentes phases de sa vie quotidienne. Dans une **chorégraphie joyeuse**, il invite à se mouvoir avec fluidité et souplesse, en prenant pleine conscience du geste et des flux d'énergie. Les mouvements **harmonieux et rythmés** sont faciles à réaliser par tous, et procurent une sensation d'énergie rayonnant dans tout le corps, favorisant la santé et le bien-être, la tranquillité et la clarté de l'esprit.

La forme 11 est une méthode dynamique (bien que relativement lente) de haut niveau dans le qigong de l'Oie Sauvage. Elle permet de cultiver harmonieusement l'élixir au niveau des trois Dan Tian, avec une affinité au niveau du Cœur.

C'est une méthode équilibrée qui procure un état d'alignement de l'être, un sentiment de calme profond et de sérénité.

Avec une pratique régulière, le Cœur s'éclaircit, la conscience subtile s'éveille et permet de percevoir sa nature propre.

Le développement de l'Intelligence/Sagesse reflète alors le réveil progressif des potentialités latentes de l'esprit humain, à partir de la pure conscience.

Les mouvements de cette forme sont simples, avec peu de technicité. Son apprentissage est aisé et sa réalisation naturelle.

Avec une pratique de qigong régulière, chacun-e peut en obtenir de grands bénéfices.

