

**« Présence et énergie »
Stage de Qigong
Sensation & mobilisation
du Dan Tian (Hara)**

Tarif : 120 €

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Courriel :

Tél. :

Discipline(s) déjà pratiquée(s) :

Je m'inscris au stage «Présence et énergie :
sensation et mobilisation du Dan Tian
(Hara) » les 20 & 21 juin 2015

Je joins à cette inscription un chèque
d'arrhes de 60 €, à l'ordre de « Le Corps
Conscient ». J'ai bien noté que ce chèque ne
me sera pas rendu en cas de désistement
moins de 15 jours avant le stage.

Signature :

Bruno Blas pratique avec passion les arts
martiaux, le Qigong et le Reiki. Son
enseignement est le résultat de plus de
30 années de pratique et de recherche
personnelle.

Il a créé le Corps Conscient en 2007 pour
se consacrer exclusivement à
l'enseignement de ces disciplines
énergétiques et corporelles.

Le Corps Conscient

Bruno Blas

2194, route de la Gare

86550 Mignaloux-Beauvoir

Tél. : 06.21.78.03.01.

contact@lecorpsconscient.com

www.corps-energie-conscience.com

RCS de Poitiers n° 499 762 326

Code NAF 9604Z



« Présence et énergie »

Stage de Qigong

Sensation

&

mobilisation

du

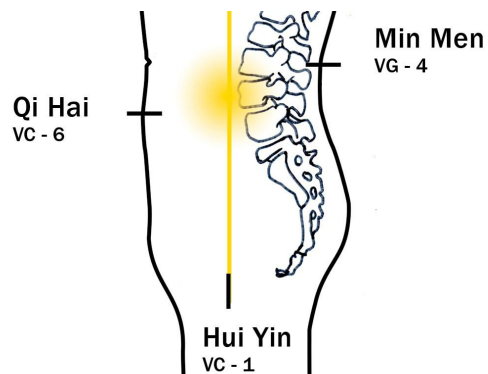
Dan Tian (Hara)

20 & 21 juin 2015



Le Dan Tian / le Hara

Au centre de notre abdomen, proche du centre de gravité du corps, il y a un centre énergétique essentiel appelé Xia Dan Tian en chinois. En japonais, on le dénomme Seika Tanden, mais il est plus courant de parler du Hara, terme qui désigne en fait l'ensemble du ventre.



En Qigong, comme dans tous les arts corporels et énergétiques d'Extrême-Orient, le Xia Dan Tian est au cœur de la pratique.

C'est à partir de ce centre que l'on initie les gestes et où l'on concentre toute l'énergie. C'est la condition pour que l'intention soit traduite de manière efficace dans le mouvement, sans quoi la pratique perd sa dimension énergétique. D'où l'intérêt d'apprendre à le sentir et à le mobiliser.



L'activation du Dan Tian donne :

- Plus de vitalité, de force, de résistance
- Un meilleur équilibre physique
- Un apaisement émotionnel et mental
- Plus de précision et de fluidité dans les gestes

C'est aussi la base sans laquelle aucune technique de soin énergétique ou de guérison ne peut être mise en œuvre sérieusement.

Enfin, c'est le préalable nécessaire pour pouvoir explorer les pratiques du Neigong et de l'alchimie interne taoïste.



Programme indicatif :

- Mouvements pour débloquer le bassin et les lombaires
- Exercices de respiration pour sentir le Dan Tian
- Exercices de méditation pour activer et remplir le Dan Tian
- Exercices pour initier les gestes à partir du Dan Tian

En fonction des participants, des exercices d'application pourront être proposés dans le domaine du Qigong, du massage et des soins énergétiques, des arts martiaux, etc.

