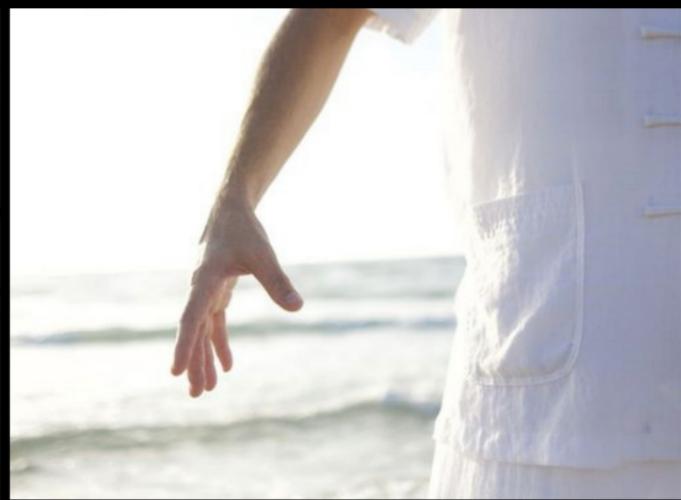
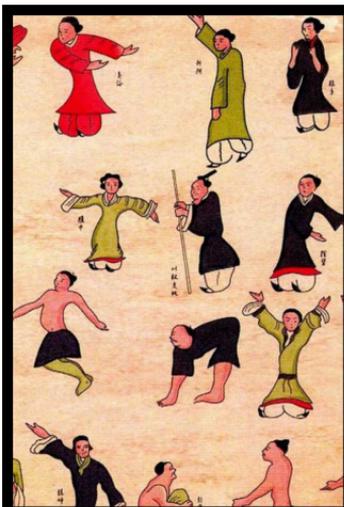




SAMYÉ
JARDINS DE MÉDITATION

Weekend du 24 au 25
Septembre 2022
(arrivée le 23 au soir)



Retraite d'automne QiGong et Méditation

Jardins de Méditation de Samyé
Rue Fond des Gouttes 1 - 6500 BEAUMONT

Infos: +32 (0)499 23 27 48

www.kagyusamyeling.be

PROGRAMME

VENDEDI 23 SEPTEMBRE

- 18h-19h Accueil des participants et Souper
- 19h-21h Pratiques de Méditation (Programme habituel du Centre)
- 21h00 Rencontre et échanges

SAMEDI 24 SEPTEMBRE

- 7h30-8h30 Méditation et respiration
- 8h30-9h15 Petit-déjeuner
- 9h30-12h QiGong (mouvements et respiration)
- 12h30-15h00 Repas / Balade-Repos
- 15h00-17h30 QiGong (séquence mouvements sur le poumon - Partie 1)
- 17h45-18h45 Méditation assise ou en marche
- 19h Souper
- 20h30-21h Échange avec Lama Rinchen et Mame Shén

DIMANCHE 25 SEPTEMBRE

- 7h30-8h30 Méditation et respiration
- 8h30-9h15 Petit-déjeuner
- 9h30-12h30 QiGong (séquence mouvements sur le poumon - Partie 2)
- 12h30-14h Repas / Balade-Repos
- 14h-16h QiGong (séquence mouvements sur le poumon - révisions)
- 16h-17h Méditation assise ou en marche
- 17h-17h30 Thé et conclusion du stage

PRIX

190€

(avec hébergement)

120€

(sans hébergement)

Le Maître des Souffles (le Poumon) gouverne la circulation de l'énergie

Nous allons prendre conscience de notre respiration, intégrer plusieurs types de respiration et faire des mouvements qui mobilisent la cage thoracique. Nous voyagerons dans le haut du corps pour délier la zone des épaules où se logent de nombreuses tensions. Nous apprendrons une séquence de mouvements de QìGōng en vue de stimuler l'énergie du Poumon et du Gros intestin.

OLIVIER MAME SHÉN JOURDE - PRATICIEN DE QIGONG DE SANTÉ, MASSOTHÉRAPEUTE ET INSTRUCTEUR DE TAIJI

Formé à l'Art-thérapie par Laura Sheleen et diplômé en Qigong et en Taiji de Santé par l'école du Life Care Centre à Bruxelles, Mame Shén se consacre à l'Art du mouvement comme outil pour unir corps et esprit et comme moyen d'aller à la rencontre de son être véritable.

LAMA RINCHEN PALMÖ - DIRECTRICE SPIRITUELLE DU CENTRE

En 2010, Lama a reçu l'ordination de moniale de Tai Situ Rinpoché puis reçoit de Akong Rinpoché le titre de Lama avec pour mission d'apporter son aide aux centres Kagyu de Belgique et en particulier aux Jardins de Méditation (Kagyu Samye Ling Belgium) où elle guide des retraites de courte durée et accueille tous ceux qui souhaitent la rencontrer.

