

**AU CŒUR DE LA
MEDITATION ENERGETIQUE
DU TAO**

A l'espace CreAcor Mont 14 à Grand-Halleux

Journée du 30 janvier 2010

Mise en place des éléments essentiels pour aller de l'assise à la méditation
Tout au long de cette journée nous alternerons des séquences d'assise de 20 minutes avec des séquences de mouvements, de déblocage articulaire, des étirements, toucher d'écoute à 2 etc.
L'assise peut se faire sur coussin, sur chaise ou sur petit banc de méditation.

LES 3 AXES ESSENTIELS DE LA MEDITATION

1. -De la relaxation A la juste tension
 - Alignement des axes de la posture
 - Enracinement corporel
- 2.-Ecoute et libération respiratoire
 - Placement du Souffle
- 3.-Apaiser le mental
 - Concentration et Attentionné

Journée du 31 janvier 2010

MEDITATION ENERGETIQUE TAOISTE :

OUVERTURE DE LA PETITE CIRCULATION CELESTE OU ORBITE MICROCOSMIQUE.

Il s'agit dans cette méditation d'ouvrir 2 canaux énergétiques, 2 méridiens d'acupuncture (vaisseaux gouverneur et conception) et y intensifier la circulation du souffle /énergie.
Ces 2 canaux sont les réservoirs du YIN et du YANG... Equilibrer le yin et le yang est la clef d'une bonne santé et de l'harmonie.

D'un point de vue ésotérique activer le souffle « en boucle » dans ces 2 méridiens et certains points d'acupuncture sur ce trajet*met en RESONNANCE notre Microcosme avec les rythmes de l'Univers.

Trajet : nombril, perinée, coccyx, creux lombaire, région dorsale entre les omoplates,7°cervicale ,oreiller de jade, sommet du crane, espace entre les sourcils, fourchette sternale, milieu du sternum, plexus solaire .

GIUSEPPE RINDONE, pratique le qi gong depuis 1987. L'Institut Européen de Qi Gong, le Tao de l'Harmonie, le Healing Tao, la rencontre avec un suivi régulier d'enseignants tels qu'ALAIN BAUDET, le docteur REQUENA, JUAN LI, MANTAK CHIA, le docteur YAYAMA... Ont été quelques étapes d'apprentissage de cet art chinois plusieurs fois millénaire.

Giuseppe anime cours hebdomadaires et stages en w.e. avec différentes approches : Ondulations, Spirales , Etirements , Etirements des 12 méridiens ,Les 6 sons de guérison, L'orbite microcosmique ,Massage du ventre(CHI NEI TSANG),Sexualité Taoïste ,Mise en place posturale, Le jeux des 5 animaux, Zhi Neng , De l' Assise vers la Méditation ...,Tai Chi en 13 mouvements

Participation : 50euros /journée Apporter son pique-nique

Possibilité de logement sur place

CONTACT : 0494423722 taoyoga@hotmail.com

Compte de l'asbl TRANSFORMATION : 068-2211790-23