

# QI GONG & Individuation

中



La Limitation

節

Blanche Neige  
& les 7 nains

金

les 19 et 20 septembre 2009

en Baie du Mt St Michel



Au milieu de l'Automne tel que le conçoivent les chinois, Jean Marc Lecacheur (Enseignant de Qi Gong) et Pierre Duchesne (Psychothérapeute) vous proposent deux journées au grand air consacrées à l'Éveil de notre enfant intérieur et à l'accroissement de notre Conscience.

Chaque journée sera partagée entre la randonnée, la pratique physique du QI GONG traditionnel du Wu Dang (échauffement, travail des racines) et une méditation sur les aspects symboliques et psychologiques de l'Automne associé à l'Ouest, à l'élément Métal qui règne sur les Poumons et le Gros Intestin, aux Frontières, aux Limitations, aux Arrêts, à la Mesure, au Sevrage, au Deuil, au Déclin, à la Tristesse et au Chagrin, à la Parole, aux Échanges, aux Arts, à la couleur Blanche.

Le samedi nous marcherons sur la digue depuis la Chapelle Ste Anne à Cherrueix, en direction du Mt St Michel, et le dimanche nous effectuerons la traversée des grèves (aller-retour) depuis Genêts jusqu'au Mt St Michel (départ 13 h 45, retour vers 18 h 15 - Basse Mer à 15 h 58 - Haut 0,90 m).

La traversée des grèves et des rivières est une expérience très riche qui implique de se mouiller un peu... Aussi il est important de partir pieds nus, en short ou vêtement court, pour marcher dans la tange et traverser les rivières. Emporter des chaussures, un coupe vent et un vêtement chaud dans un sac à dos - éviter d'emporter des objets de valeur. Pensez également à vous protéger du soleil (crème solaire, casquette, lunettes).

Le rendez-vous est fixé le samedi matin à 10 h au parking de la Chapelle Sainte-Anne-des-Grèves (1687) à Cherrueix.

Amener deux piques-niques (samedi et dimanche) ainsi que de quoi prendre un petit déjeuner.

Le repas du samedi soir se prendra dans une crêperie locale.

L'hébergement se fera à la Ferme ANDRÉ, Polder St Louis - 35610 ROZ-SUR-COUESNON.

Pensez à amener draps ou duvet !

- Frais d'animation : 120 € par personne (remise de 10 % pour les couples),
- Frais d'hébergement : 25 € par personne (une nuitée gîte de groupe).
- Inscription au stage par versement de 25 € d'Arrhes auprès de :  
Pierre Duchesne - Sous la Haie - 35540 PLERGUER - Tél : 02 99 58 12 94



" Michaël, Ta balance pèse, Ton glaive tranche,  
Et ce qui était vivant trouve la Vie..."

Extrait des "Dialogues avec l'Ange"

transcrits par Gitta Mallasz

Éditions Aubier - [E76 - 341]



As d'Épée