

FORMATION

INSTRUCTEURS YANG-SHENG

Centre Calam - Auvergne

du 22 au 27 Octobre 2017



Promo 1 => Formation continue

Promo 2 = 3^{ème} stage obligatoire - Fin de cycle !

Ce dernier séjour de Formation organisé au Centre Calam sera une occasion unique pour les 2 premières Promotions d'échanger et de partager leurs pratiques et leurs expériences sur le terrain.

Thème de la Promo 1 : « JIAN WU »

- Comment pratiquer et enseigner les danses de l'énergie ?
- Les règles et conseils pratiques
- Test Danse des vagues 'Hui Lang Wu'

Thème de la Promo 2 : « Fin du cursus de la formation »

Ce stage doit être suivi dans sa totalité !

Pratique Yang-Sheng :

- Les postures assises
- Les Danses des Shilis – Test
- Les bases de la marche circulaire

Pratique méditation :

- Entraînement de l'esprit

Les 2 promotions travailleront aussi ensemble sur la thématique « s'harmoniser avec les arbres... Arbre de la connaissance... Arbre de vie... ». Des pratiques en forêt parmi les pins, les hêtres ou les sapins !

TARIFS :

	<u>Promo 2</u>	<u>Promo 1</u>
Tarif de base	540 €	360 €
<i>Tarif faible budget</i>	450 €	300 €
<i>Tarif association</i>	600 €	420 €
<i>Tarif professionnel</i>	675 €	480 €

Document joint : Fiche d'inscription !

INFOS pour la PROMO 1

Pour ceux de la « Promo 1 » qui ne pourront pas se rendre disponibles à ces dates, une retraite sera proposée avec Stéphane Offort – Enseignant en **Mindfulness** et Michèle Ribert – **Yang-Sheng**.

1er partenariat

MINDFULNESS & YANG-SHENG

du 30 Octobre au 3 Novembre 2017

Le **Mindfulness** désigne l'aptitude à orienter son attention sur l'expérience de l'instant présent et d'accueillir sans jugement ce qui se présente.

Le **Yang Sheng** est une discipline énergétique chinoise, un art de l'esprit et du corps composé de postures immobiles debout et assis, de marche consciente et de mouvements élégants.

*« Ces 2 pratiques conjuguées favorisent l'apaisement de l'esprit
et le renforcement de la vitalité. »*

Le Mindfulness n'est pas une nouvelle mode, c'est plutôt une recherche d'apaisement de l'esprit, d'intériorité et de silence ; non pas pour échapper à la réalité, mais pour s'arrêter et regarder en soi notre propre réalité avec attention et bienveillance.

Le Yang-Sheng nous invite à relâcher et à détendre nos tensions (physiques et mentales) pour mieux se tenir debout – en équilibre - au cœur de la vie avec plus de dignité, de courage et d'énergie.

Infos et Fiche d'inscription à télécharger sur : <https://www.yangsheng-wu.fr/stages/>