

Stage Qi Gong et méditation

Centre Zen de la Falaise Verte

Du jeudi 25 au dimanche 28 octobre 2018

Horaires

Jeudi

Arrivée fin d'après-midi

18H30	<i>Repas</i>
19H30	Instructions pour le zazen
20h00	Présentation du Qi Gong

Vendredi - Samedi

06H00	Sutras
06H15	Zazen
<i>07H30</i>	<i>Petit déjeuner</i>
09H00	Echauffements, étirements, respirations
	Qi Gong
<i>11H00</i>	<i>Pause</i>
11H15	Qi Gong/Qi Gong de méditation
<i>12H30</i>	<i>Déjeuner</i>
15H00	Echauffements, étirements, respirations
	Qi Gong
16H30	<i>Pause</i>
17H00	Qigong/Qi Gong de méditation
<i>18H30</i>	<i>Dîner</i>
20H00	Zazen/ Qi Gong de méditation/Qi Gong

Dimanche

06H15	Qi Gong
<i>07H30</i>	<i>Petit déjeuner</i>
09H00	Qi Gong autonome (les élèves ont appris une séquence)
11H30	Zazen
<i>12H30</i>	<i>Déjeuner</i>
14H00	Conclusion et fin du stage

ATTENTION : ce programme est une grille de repère mais suivant le déroulement du stage, ils sont amenés à être légèrement modifiés.

D'autre part, les sutras matinaux et la pratique du soir ne sont pas obligatoires pour les personnes qui ont besoin de repos.