



**Qi Gong du Sourire Intérieur – La Joie du Cœur avec Luc Jouve du 19 au 23 Juin 2022**  
**Ardèche – Domaine du Taillé (07200 VESSEAUX)**

**Harmonisation et tonification des énergies du Cœur liées à la saison de l'Été.**  
**Se reconnecter à la Joie et installer en soi le Sourire Intérieur.**

**Pratiques :**

Echauffements du Sourire Intérieur / Toilette énergétique / Etirements des méridiens / Etirements du Yang Sheng / Son thérapeutique du Cœur / Posture statique du Feu et du Ciel / Les 18 exercices Taoïstes / Méditation du Soleil / Méditation du Sourire Intérieur / Marche / Ouverture des 13 Portes / Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse

**Actions/Bénéfices :**

Au fur et à mesure que l'on s'exerce avec les pratiques de Wai Dan (Elixir Externe), le Qi s'accumule dans les membres. Quand il atteint le niveau de contenance maximal des membres, il s'écoule ensuite à travers les méridiens, levant au passage toute obstruction ou stagnation, et se dirige ensuite vers le tronc afin d'y nourrir les organes vitaux. Puis on s'attachera à générer du Qi dans le tronc pour l'envoyer ensuite vers les membres, c'est ce que l'on appelle le Nei Dan. Produire et stocker d'importante quantité de Qi dans le Dan Tian Inférieur (batterie bioélectrique humaine). Cette accumulation de Qi peut être ensuite envoyée dans les Merveilleux Vaisseaux afin d'accroître encore les capacités de stockage du corps et ainsi laisser la joie profonde du cœur s'exprimer et laisser naître notre Sourire Intérieur.

**Date et heure d'arrivée et de départ du groupe :**

Arrivée le dimanche 19 Juin à 16h

Départ le jeudi 23 Juin à 16h

## **Date et heure de début et de fin de stage :**

Début de stage le dimanche 19 Juin à 17h30

Fin de stage le jeudi 23 Juin à 15h

**Stage « La Joie du Cœur » :** Accessible aux débutants comme aux pratiquants.

Nombre de participants : 12 à 20

## **Lieu et Horaires :**

**Domaine du Taillé** - 1150 Chemin du Taillé - 07200 VESSEAUX (Ardèche – proche Aubenas)

Dimanche : 17h30 – 19h

Lundi – Mardi – Mercredi : 7h15 – 8h / 9h30 – 12h15 / 16h30 – 18h30 / 18h30 – 19h questions et correction personnelle

Jeudi : 9h30 – 12h15 / 14h15 – 15h

Déjeuner à 12h30 + temps libre jusqu'à 16h30 (rivière, marche, piscine naturelle, repos ...)

*Il est possible que des modifications soient apportées à ce programme qui est donné à titre indicatif.*

## **Matériel :**

Zafu – tapis de sol – tenue ample et légère – pratique pieds nus, en chaussettes ou baskets souples (style martial) – de l'huile pour les automassages avec une petite serviette, du produit anti-moustique (au cas où) - lunettes de soleil et couvre-chef et crème solaire - votre plus beau sourire

## **Intervenant :**

LUC JOUVE - Professeur de Qi Gong pour l'association ``Le Sourire Intérieur``

Professeur de Qi Gong diplômé de l'ITEQG (l'institut traditionnel d'enseignement du Qi Gong) dirigé par B. Rogissart

Formation ARTEC par C. Labigne (Certifié de l'Institut de Recherche sur le Qi Gong de Pékin)

Formation Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse – Maître Wang Ming Quan (Yunnan-Chine)

Formation spécialisée Qi Gong personnes âgées et personnes à mobilité réduite (ITEQG)

Professeur de Qi Gong à l'Ecole du Sourire Intérieur depuis 2016

Intervenant résidence Senior Domitys public personnes âgées depuis 2018

Pratiquant en Qi Gong depuis 2002

## **Tarif de l'enseignement** (hors hébergement et restauration) **et réservation**

**Tarif de base : 320€**

Tarifs pour réservation anticipée : 290€ si inscription avant le 28 février 2022

Pour réserver votre hébergement en pension complète, rendez-vous ici :

<https://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/recherche/>

Pour réserver des repas sans hébergement, veuillez écrire à : [contact@domainedutaille.com](mailto:contact@domainedutaille.com)

## **Contact, informations et réservation :**

Secrétaire association « Le Sourire Intérieur » : Eric Bayoux - 06 30 76 77 88

Mail : [luc@leqigong.fr](mailto:luc@leqigong.fr) – Site : [www.leqigong.fr](http://www.leqigong.fr)

Facebook : Qi Gong Nîmes Le Sourire Intérieur