



**Stage d'été du Sourire Intérieur – « La Joie du Cœur et Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse »**

**avec Luc Jouve du 29 Juin au 2 Juillet 2023**

**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.**

**Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse :** “la pratique permet d'ouvrir les 12 méridiens et ainsi se mettre en relation avec la nature par leur intermédiaire. Cette première étape renforce notre santé pour dans un deuxième temps faire bénéficier les 10000 Êtres de l'énergie de la nature.”

**Pratiques :**

Echauffements du Sourire Intérieur / Toilette énergétique / Etirements du Yang Sheng / Son thérapeutique du Cœur / Posture statique du Feu et du Ciel / La Paume de Bouddha / 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, il se dirige ensuite vers le tronc afin d'y nourrir les organes vitaux. On s'attachera à générer du Qi dans le tronc pour l'envoyer ensuite vers les membres. 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 jeudi 29 Juin à 9h (possibilité d'arriver la veille)

Départ le dimanche 2 Juillet à 16h

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

Début de stage le jeudi 29 Juin à 10h

Fin de stage le dimanche 2 Juillet à 15h

**Stage « Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse » :** 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)

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

## **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)

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€~~ passé à 300€ remise 2023**

Tarifs pour 2 personnes : 560€ (soit 2x 280€)

Tarif pour élèves et stagiaires du Sourire Intérieur : 280€

Tarif pour ceux qui ont déjà participé au stage l'an dernier : 260€

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