

Qigong du Dragon d'Or de Shaolin

Avec Gérard Edde

29 - 30 - 31 Août 2025

Dans la Baie du Mont St Michel à Saint Jean le Thomas

 par **GERARD EDDE**



Une Discipline Ancestrale



Tradition Millénaire

Le Qigong Shaolin du Dragon d'Or est une discipline ancienne de santé très structurée.



Mouvements en Spirale

Allie des mouvements dynamiques, des techniques de respiration et des pratiques de méditation.



Énergie Vitale

Les pratiquants apprennent à canaliser leur "Qi" à travers des postures et séquences fluides.





Les Trois Étapes Fondamentales

Forme en Spirales

Qigong en trois parties axée sur le Vaisseau Gouverneur, support énergétique de la colonne vertébrale.

Auto-massage Énergétique

Technique du Dragon d'Or qui peut se pratiquer assis ou allongé.

Méditation Assise

Guérison énergétique qui nourrit les cinq champs énergétiques avec le souffle d'or.

Symbolisme du Dragon d'Or

Pouvoir

Symbole de force et d'autorité dans la mythologie chinoise.



Chance

Porteur de fortune et de prospérité.



Spiritualité

Incarne des qualités spirituelles élevées dans le Chan (Zen).



Sagesse

Représente la connaissance profonde et l'illumination.



Bienfaits de la Pratique

Santé Physique

Améliore la flexibilité et la force.
Prévient les maladies et
renforce le système
immunitaire.

Équilibre Mental

Favorise la concentration et la
paix intérieure. Excellent outil
de gestion du stress.

Harmonie Énergétique

Équilibre les énergies du corps. Stimule la circulation du Qi dans les
méridiens.





Techniques Spécifiques



Montée de la Spirale d'Or

Un travail doux sur la colonne vertébrale.



Massage à Distance du Wei Qi

Travail sur la couche extérieure de protection énergétique.



Développement de la Sphère d'Or

Développement simple du Dantian abdominal.

"Le Dragon d'Or ne voyage pas ; il est le voyage."



Informations Pratiques

Vendredi	13h30 - 18h00
Samedi	9h00 - 12h00 et 14h00 - 17h00
Dimanche	9h00 - 12h00 et 13h30 - 16h30

Livret/fiches d'étude PDF. Reçu et certificat de stage fournis.

Possibilité de résidentiel au centre. Places limitées pour le stage et l'hébergement.

Lieu du Stage



Centre L'Étoile de la Mer

Situé à Saint Jean le Thomas, dans la baie du Mont St Michel.

Contact: accueil@yinetor.com



Cadre Exceptionnel

À 800 mètres de la mer, vue magnifique sur la baie et le Mont Saint Michel.



Hébergement

Chambres individuelles ou doubles avec sanitaires privés et vue sur la baie.