



## ATELIERS YANG SHENG

Avec **Jean-Louis ABRASSART**

les samedis après-midis

à Clermont et Verneuil-en-Halatte

Yang Sheng est une expression taoïste signifiant « nourrir la vie ». Dans ces ateliers du samedi après-midi je vous propose des exercices et des techniques complémentaires du Qi Gong pour « nourrir votre vie » et maintenir un mieux-être et un équilibre intérieur.

- ✚ Approfondir la pratique de l'automassage
- ✚ Apprendre les principaux points d'acupressure
- ✚ S'entraîner à la détente et au lâcher-prise
- ✚ Libérer et accorder la respiration
- ✚ Méditer avec l'énergie



*8 samedis de novembre 2023 à juin 2024, de 14h à 17h30 : dates au dos.*

*4 à Clermont et 4 à Verneuil, les salles seront confirmées à la rentrée d'automne.*

*Participation financière : 40 € pour un samedi, 280 € les 8 samedis.*

*Possibilité de réduction ou de paiement échelonnés.*

*Renseignements : Jean-Louis Tél. 06 60 81 66 31 / [jlabrassart@orange.fr](mailto:jlabrassart@orange.fr)*

*Le sage sait que le corps et esprit ne peuvent subsister l'un sans l'autre. Conscient que le principe vital est une chose fragile... il préserve son esprit intact, comme il apaise les mouvements de son âme afin de conserver l'intégrité de son corps... (Il fait) en sorte que son corps et son souffle soient harmonieux et paisibles. Il pratique les exercices respiratoires et veille à sa diète pour que corps et âme soient étroitement solidaires, intérieur et extérieur en parfait accord.*

*Xi Kang (223-263), Yang Sheng Glun, « Essai sur l'art de nourrir le principe vital ».*

Dates	Lieu
<i>Samedi 18 novembre 2023</i>	<b>CLERMONT</b>
<i>Samedi 2 décembre 2023</i>	<b>VERNEUIL</b>
<i>Samedi 20 janvier 2024</i>	<b>CLERMONT</b>
<i>Samedi 10 février 2024</i>	<b>VERNEUIL</b>
<i>Samedi 23 mars 2024</i>	<b>CLERMONT</b>
<i>Samedi 13 avril 2024</i>	<b>VERNEUIL</b>
<i>Samedi 4 mai 2024</i>	<b>CLERMONT</b>
<i>Samedi 8 juin 2024</i>	<b>VERNEUIL</b>

*Ces samedis sont organisés dans le cadre des associations Esprit Shaoyin et Léo Lagrange Verneuil. Selon votre adhésion à l'une ou à l'autre prévoir un maximum de 30 € de supplément à l'année pour l'assurance.*

**Bulletin d'inscription :** A remettre à Esprit Shaoyin, 7 rue Henri Ayrald, 60600 CLERMONT

**Nom, Prénom :**

**Email :**

**Tél.**

*Je m'inscris aux samedis que je coche dans le tableau ci-contre*

*Je règle la somme de 40 € pour ma réservation, chèque à l'ordre d'Esprit Shaoyin et je compléterai le coût de ma participation sur place.*

Dates	Cocher ci-dessous
<i>Samedi 18 novembre 2023</i>	
<i>Samedi 2 décembre 2023</i>	
<i>Samedi 20 janvier 2024</i>	
<i>Samedi 10 février 2024</i>	
<i>Samedi 23 mars 2024</i>	
<i>Samedi 13 avril 2024</i>	
<i>Samedi 4 Mai 2024</i>	
<i>Samedi 8 juin 2024</i>	