

## « Zhōng Qì 无为 » l'énergie qui rassemble

Le **Zhōng Qì 无为** est une énergie fondamentale dans le travail de réunion du corps et de l'esprit au centre. Il a pour fonction de nourrir le cœur et les poumons, d'aider la respiration et faire circuler l'énergie. Il assiste également le cœur dans la circulation du sang et le contrôle des vaisseaux sanguins. Lié aux fonctions de l'estomac et de la rate, le **Zhōng Qì 无为** transporte et transforme l'alimentation.

C'est donc une énergie essentielle au corps car c'est elle qui anime, met en mouvement et donne le rythme.



## Etude du « Qi Gong des 8 immortelles » et niveau I de la Relaxation Coréenne

Associée aux vibrations sonores sous la forme d'auto-massages, nous étudierons les fondamentaux de la relaxation coréenne. Cette méthode est une technique ancestrale basée sur la vibration du corps et son relâchement profond par des mouvements doux et prolongés.

Les huit Immortels chinois sont des divinités du taoïsme qui ont vécu sous la dynastie Tang (618-907 ap JC). Ils incarnent la recherche de la longévité en bonne santé, sujet qui occupe une place centrale dans la pensée taoïste. La pratique du « Qi Gong des 8 immortelles » et sa méditation participent à cela... dans une joie légère !



## Ambiwasi : un éco lieu, un centre énergétique

Ambiwasi signifie en Quechua « **La Maison qui soigne** ». C'est ici, dans le sud Aveyron, véritable havre de paix et de sérénité, que l'on se ressource en pleine nature.

Vous serez accueilli(e)s dans une maison écologique autonome à énergie passive et en phase avec l'esprit de nos pratiques.

Pour cette retraite, la capacité d'accueil est de 8 personnes en dortoir de 1 à 2 personnes plus 6 personnes sous tentes. Gîte possible au village. renseignez vous !

L'ensemble des pratiques se font en extérieures, en fonction de la météo, au pied d'arbres centenaires ou au calme de la rivière. Une salle est prévue en cas de pluie.

**Groupe limité à 12 personnes. Ouvert à tous dans la joie, l'écoute, le respect et la bienveillance.**

