Corriger la position corporelle

Ouvrir les canaux par la force respiratoire

Trouver le centre de l'esprit

Développer les fonctions du centre de l'esprit

Passer librement d'un état de conscience à l'autre

Etre, chaque jour, alerte et détendu



Dr Shen Hongxun (Lama FoRe)

Le Dr Shen Hongxun pratique la méditation depuis plus de 50 ans. Il a étudié, pratiqué et enseigné différentes méditations: la méditation taoïste (Longmen Pai), la méditation bouddhiste chinoise (Chang, Jintu, Tiantai) et la méditation tibétaine (école Kagyud) apprise auprès de son maître Lama Fahai qui lui a donné le nom de "Lama FoRe" et l'autorisation d'enseigner la méditation.

Sa formation médicale lui a permis d'aborder la méditation d'une manière scientifique, ce qui a conduit au développement du système de méditation Wuxi.

Séminaire International

Dao de la Lumière Dorée

Méditation Wuxi

22-26 avril 2006

Limoges France



avec le Dr Shen Hongxun

***BUQI* Limoges**

Le Dao de la Lumière Dorée
Méditation Wuxi

La méditation du Dao de la Lumière Dorée est la forme originelle de la méditation. Elle est axée sur la recherche et la découverte du centre de l'esprit (origine des pensées). Le Bouddha Sakyamuni et Padmasambhava ont enseigné l'importance que représente la découverte de la lumière dorée et de cette zone.

La méditation du centre de l'esprit aide à changer les schémas répétitifs d'émotions ou pensées négatives, à demeurer en bonne santé ou à l'améliorer et permet de réactiver nos fonctions latentes.

Aujourd'hui, l'enseignement et la pratique de la méditation négligent souvent les éléments fondamentaux de la méditation que sont la posture et les exercices respiratoires. Particulièrement quand la méditation est enseignée comme une technique de relaxation.

La méditation Wuxi, basée sur les principes originaux du Dao de la Lumière dorée, insiste sur la nécessité d'une posture juste et sur les exercices respiratoires qui permettent de nettoyer les organes internes et les méridiens.

Pendant le séminaire, le Dr Shen Hongxun enseignera tout d'abord les principes de base avant d'aider les étudiants à trouver le centre de l'esprit.

La découverte du centre de l'esprit mène à la véritable tranquillité et à la paix intérieure et harmonise le système nerveux. La découverte de la Lumière Dorée nous ouvre la porte du développement spirituel.

Informations pratiques

Horaires

samedi:	13h00 inscription
	14h00 - 17h00 cours
di-lu-ma:	10h00 - 17h00 cours
mercredi:	10h00 - 14h00 cours

Prix € 150

Hébergement

Coût du séjour sur place (4 nuits en pension complète):
€ 218 en chambre individuelle
€ 180 en chambre double

Lieu

Les Roches de Scoeux
19370 Chamberet

Buqi-Limoges s'efforce de donner une chambre à tous ceux qui le souhaitent. (nombre de chambres individuelles limitée). En cas d'inscriptions trop nombreuses, nous demandons aux participants de partager leur chambre avec une autre personne. Nous tiendrons compte pour cela de l'ordre d'inscription. Merci de réserver avant la date limite.

***BUQI* Limoges**
Rue des Roses 87260 Saint-Jean-Ligoure
tél: 05 55 00 94 78
info@buqi.net www.buqi.net

Inscription

Le formulaire d'inscription est à renvoyer avant le 15 mars 2006, surtout si vous demandez un hébergement, accompagné d'un chèque pour l'hébergement ou repas à l'ordre de Buqi-Limoges à Buqi-Limoges, 5 rue des Coopérateurs, 87000 LIMOGES.

Un peu avant le cours, vous recevrez une lettre de confirmation avec le plan pour y accéder.

Le cours aura aussi lieu en Belgique.
N'hésitez pas à prendre contact avec nous si vous souhaitez d'autres renseignements.

-----✂----------

Formulaire d'inscription

Méditation Wuxi du 22 – 26 Avril 2006 Limoges

Nom: .....

Adresse: .....

.....

Tél: ..... **Portable**: .....

Email:.....

( ) S'incrit pour la méditation Wuxi: €150
( ) Vous logez sur place et prenez la pension complète:
  ( ) individuelle €218
  ( ) double €180 avec :.....
( ) Vous réservez la nuit du 21 au 22 Avril et prenez le dîner du 21, petit-déjeuner et déjeuner du 22 : €44 en chambre double ou €54 en chambre simple
( ) Vous logez ailleurs et réservez uniquement les déjeuners: €14 par repas
( ) Vous voulez une liste d'hébergements

Date: **Signature:**