

# Atelier Taoïste

---

## Atelier Tao

Comment transformer son stress en vitalité

### **Comment transformer votre stress en vitalité !**

**Le but de ces ateliers : permettre à chacun de découvrir et ressentir ses propres énergies pour mieux gérer son stress et ses émotions, mieux s'enraciner dans la vie, se recentrer et transformer positivement les émotions qui nous agressent.**

*Ateliers mensuels les Samedis de 14h30 à 17h30 :*

**Prochain atelier : 23 mars 2019**

#### **Contenu :**

**Les 6 sons de la santé :** Comment transformer vos émotions.

*Il s'agit de six sons qui permettent d'harmoniser les organes et les émotions correspondantes. Chaque son est associé à un organe spécifique. Il se pratique dans une posture particulière, accompagné de visualisation. La vibration de chaque son résonne dans l'organe et le méridien associés. Ainsi, il harmonise les organes et les émotions.*

**L'orbite microcosmique :** Pour s'harmoniser et se recentrer

*Il s'agit d'une méditation assise accompagnée de la visualisation de points spécifiques situés sur le circuit énergétique formé par deux grands méridiens passant dans le dos et sur le devant du corps. Le travail sur ces méridiens permet de ressentir la circulation du Qi et d'équilibrer le Yin et le Yang dans les différentes parties du corps.*

**Le sourire intérieur :** Une méditation joyeuse et apaisante

*Il s'agit d'une forme de méditation qui procure une profonde détente. Chaque partie du corps est visualisée, de la pointe des cheveux aux orteils, en connexion avec la nature. Le sourire intérieur apporte une profonde sérénité et permet d'apprendre à se sourire et à aimer soi-même.*

**Le Chi kung de la chemise de fer :** Pour s'enraciner et renforcer son corps

*Il s'agit d'un ensemble de postures et de pratiques de Chi-Kung qui fortifient les tendons, les os et l'énergie et assouplissent le corps. Le travail de chaque posture se fait progressivement et en douceur. Il permet de renforcer le corps et la santé.*

**Les ateliers sont animés par Myriam Picard**

**Lieu** : Paris XVII° - métro La Fourche

**Participation** : 35 € par atelier

**Renseignements et réservation** : Myriam Picard (Instructrice UHTS Mantak CHIA) :

[Inscription en ligne](#)

© [Cajoling](#) 1999 - 2019