**Méditation Taoïste  (Neigong)**

Cette année (2021-2022), nous vous proposons un cycle de 5 séances consacrées au **Neigong** (méditation taoïste). Les séances auront lieu le dimanche de 10h à12h30 tous les deux mois à Versailles (voir calendrier des stages).

Le Neigong (litt : travail interne) est une méditation sur le souffle et l’esprit. Elle a pour effet de détendre le corps, de calmer l’esprit, de stimuler l’organisme, conditions, sine qua non, pour fortifier la santé et éveiller l’esprit.

Ce cycle se présente sous forme de 5 stages qui se suivent.

Stage 1 : Posture (10 octobre 21)

Stage 2 : Respiration et souffle (12 décembre 21)

Stage 3 : Passes et cavités (6 février 22)

Stage 4 : Circuits énergétiques (3 avril 22)

Stage 5 : Du Neigong (travail interne) au Neidan (alchimie interne) (12 juin 22)

Les 3 premiers stages sont ouverts à tous et vous pourrez n’en faire qu’un (au choix) ou deux. En revanche, les stages 4 et 5 nécessitent que vous ayez suivi les 3 premiers stages de ce cycle, ou que vous ayez acquis les connaissances concernant la posture, la respiration, et les passes et cavités au cours de stages animés par Sabine les années antérieures.

La séance coûte 40€ et le forfait 5 séances est de 170 €.

Pour assister à une séance, la pré-inscription est obligatoire, envoyer un mail à [sabine.metzle@yahoo.fr](mailto:sabine.metzle@yahoo.fr)

Si vous êtes très motivé(e), et que vous hésitez à venir pour des raisons financières uniquement, parlez-en à Sabine aux cours ou… par mail… sabine.metzle@yahoo.fr