

## Programme 24, 25, 26 Juillet 2026

### Qi gong Dragon Rouge :

C'est une période où il faut travailler le cœur, car tout part du cœur. Le cœur nourrit tous les organes, si le cœur ne va pas les autres organes subissent. Il faut renforcer les 3 feux et les harmoniser pour évoluer.

Le cœur est lié aux reins, donc travailler les 5 énergies des reins pour transformer les 5 organes.

Et le Jing des Reins est en relation avec le cerveau. Donc à nos pensées et nos émissions cérébrales.

Nous travaillerons pour cela le qi gong du DRAGON ROUGE.

### Méditation des 4 niveaux de respiration pour calmer le cœur :

1<sup>er</sup> niveau : Respiration du vent. Nettoyer le corps

2<sup>ème</sup> niveau : Respiration de l'eau. Purifier le corps

3<sup>ème</sup> niveau : Respiration du soleil. Nourrir le cerveau

4<sup>ème</sup> niveau : Respiration de la lune. Devenir Guan Yin.

### Méditation de purification des organes :

Purification des reins – os – oreilles.

Purification du Foie – yeux – tendons.

Purification du cœur – sang – intestin grêle.

Purification des poumons – peau – colon.

Purification de la rate – estomac – les muscles.

## Méditation des 1 000 mains de Bouddha :

Méditation empirique pour calmer le cœur, nettoyer les émotions, transformer les émotions et faire tourner la roue afin d'éviter les répétitions. Méditation de protection, de connexion et de protection. Changer les pensées perturbantes et les transformer.

## Méditation du Palais jaune :

Nous avons deux maisons : la maison du corps et la maison du cœur.

La maison de notre cœur c'est le Palais Jaune.

Le palais jaune illumine notre Rate (le chef d'orchestre de notre corps). L'intention : le Yi (esprit de la Rate) agit et tout arrive. L'alchimie se produit.

- Changement de caractère, de comportement
- Changement des pensées (émotions...)
- Connexion avec les ancêtres
- Connexion avec le Ciel
  
- Retour à l'état de fœtus (retrouver la pureté du fœtus)
  
- Mettre de la lumière dans le palais jaune pour qu'il rayonne
  
- Cette lumière demeure et irradie notre entourage.

## Méditation DE GUAN YIN

M'appeler pour les informations pratiques svp. Horaires : 9h30 – 12h30 et 14h30 –18h Dernier jour du stage, soit le Lundi 21 : 9h30 – 12h30 et 14h – 16h.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Email :

Arrhes : 190 euros non remboursable.

Coût du stage : 530 euros Il est préférable d'arriver le jeudi soir.

Hébergement : 35 euros la nuit dans un gîte chambres partagées avec lits individuels.

Draps, serviette de bain compris.

Adresse du stage : 3 rue de la Cabalade 48210 les Vignes,  
se garer sur le parking en face le restaurant ALEX qui donne sur les berges du Tarn.

Repas : petit déjeuner, déjeuner, collation, dîner : 45 euros par jour.

Le repas du jeudi soir est compté dans la journée du dimanche.

Je m'inscris au stage d'Alchimie du 24, 25 et 26 juillet 2026, vous pouvez joindre Stella par email ou envoyer le bulletin d'inscription à l'adresse ci-dessous :

Stella Giordanengo

8 passage de la vicairie

Les Vignes

48210 Massegros causses gorges T

Tél : 06 21 46 31 14

Attention :

Places en hébergement limitées, inscrivez- vous et réservez votre hébergement au plus vite.