

# L' Art et la Voie

## LA NEWSLETTER DE L'HIVER

LIRE L'EDITO DE L'HIVER

**Bonjour à toutes et à tous,**  
L'hiver est là...du moins les prémices de l'hiver et ce jusqu'au point culminant du solstice d'hiver qui aura lieu cette année le 21 décembre à 22h 48mn précisément. La seconde partie de l'hiver se terminera le 21 janvier pour laisser place au nouvel an Chinois.

Célébré depuis des millénaires par nos ancêtres dans le monde entier, le solstice reste une fête d'actualité pour ceux qui sont proches de la nature.

La philosophie du tao nous ramène à l'essentiel en écoutant , en s'imprégnant du Qi de la nature et bien entendu en pratiquant le Qi gong au rythme des saisons.

Je vous souhaite un bel hiver.  
Vous voulez en savoir plus, lisez l'édito...  
Protégez vous et renforcez votre Qi.  
Thierry Sobrecases

REGARDER LA CHAINE YOUTUBE



### LE REIN, ORGANE DES ANCÊTRES.

Mieux comprendre le fonctionnement des énergies innées et acquises?

Comprendre...



### COMMENT PRATIQUER LA MÉDITATION ZAZEN.

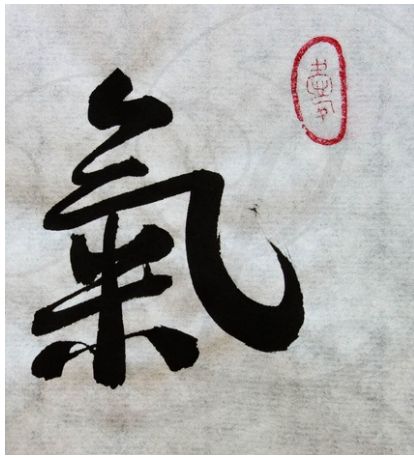
Avec cette vidéo , vous allez pouvoir pratiquer la méditation Zazen, méditation des moines bouddhistes japonais.

Pratiquer...



### LE QI GONG DE L'HIVER

Le Qi Gong de l'hiver est lié à l'élément eau et aux organes reins et vessie . Nous commençons la pratique



## PEINTURE ET CALLIGRAPHIE CHINOISE

La pratique du pinceau peut s'apparenter à l'utilisation de l'épée dans les arts martiaux ainsi qu'à la méditation par la posture, le souffle et la complémentarité du yin et du yang.

Pourquoi ne pas s'y mettre un atelier d'initiation aura lieu le 3 décembre à Evry.

Comprenez...

par l'éveil du Qi, automassage, son du rein et posture statique pour renforcer le Qi des reins, suivi de l'enchaînement complet. Prenez le temps de pratiquer, debout ou assis ou en alternance selon vos possibilités...

installez vous et pratiquez...



### LE MERIDIEN DU REIN

Découvrez le parcours du méridien du rein...

Regardez...



### LE MERIDIEN DE LA VESSIE

Découvrez le parcours du méridien de la vessie....

Regardez...



### PRATIQUEZ LE QI GONG CHEZ VOUS EN VISIO

Pour ceux qui ont déménagé ou qui ont des difficultés à se déplacer, venez me rejoindre le lundi 11h ou le mardi à 20h15... Les séances sont corrigées adaptées assis ou debout.

Compléments d'informations...



### QI GONG PRIMORDIAL DE MAITRE FENG ZHIQIANG

Maitre Feng Zhi Qiang connu pour son enseignement du Taichi chuan style chen a aussi façonné la pratique du

Qi gong.

Regardez...

**L'ART ET LA VOIE**  
**www.lartetlavoie.fr**



Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}. Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur l'art et la voie.

[Se désinscrire](#)



© 2018 l'art et la voie