

Cours d'aquarelle chinoise et encre de chine, pour tous niveaux

Ce cours est tenu le mercredi soir de 18h30 à 20h30.

Programme: Méthode Bai-Miao / Gou-Le-Tian-Cai / Mo-Gu et autres méthodes.

Style: Gong-Bi (pinceau soigneux ou le pinceau habile) / Xie-Yi (écrire l'idée ou écrire l'intention).

Le cours aura lieu aux dates suivantes:

- Semestre automne: du 03.10. – 12.12.2018.
- Semestre printemps: **intermédiaire – mercredi** du 06.03. – 12.06.2019.
- **Semestre printemps : débutant – lundi du 04.03.-03.06.19.**

Frais d'inscriptions : 250 euros par cours par semestre.

Séances de méditation Chan (Zen)

Les séances ont lieu le samedi.

- Cycle I - débutant à partir du 6 octobre 2018 de 13h30 à 15h00.
- **Cycle I – débutant à partir du 2 mars 2019 de 13h30 à 15h00.**
- Cycle II - intermédiaire : à partir du 6 octobre 2018 de 15h30 à 17h00.
- Stage de méditation avec comme invité Changwu Fashi - 6 et 7 juillet 2019.

Les six premières séances du cycle I (débutant) présenteront la pratique de la méditation d'une façon compréhensible. Par la suite nous proposons une révision des deux exercices de préparation à la méditation, des sept points de la posture assise correcte, des huit formes de la méditation en mouvement et des méthodes essentielles de méditation en vue d'harmoniser votre corps, votre esprit et votre respiration.

INFORMATIONS pratiques:

- Une tenue vestimentaire ample et souple est recommandée (pas de jeans, pas de short, pas de jupe, pas de leggings ou collants, pas de robe)
- Pas de vêtements sans manches
- Ne pas utiliser de parfum, d'eau de cologne, d'eau de toilette ou d'after-shave
- Veuillez ne pas mettre de bijoux ou de boucles d'oreilles
- Pour ne pas incommoder les autres pratiquants, veillez à la propreté de votre corps et de vos pieds (La méditation se pratique sans chaussettes)

Pensez à bien éteindre vos cellulaires/gsm pendant la scéance, y compris le "vibrate". Si possible, éteindre complètement.

Frais d'inscriptions : 80 euros pour le niveau débutant. Pour le cycle II - intermédiaire le cours est gratuit, avec possibilité de faire un don.