

## Programme

Le SILENCE revêt divers aspects.

Celui que l'on parvient à thésauriser sur un plan intérieur parviendra à s'imposer à l'extérieur.

Bien évidemment au-delà du mutisme, il conviendra d'éviter les bavardages ( « si tu n'as rien de mieux qu'à dire que le silence, alors tais toi » Proverbe chinois)

L'immobilisme de la langue doit également se réverbérer sur le corps dans sa globalité et ainsi réduire au minimum les gestes parasites.

1. **Progressivité**: objectif atteignable i.e. une posture simple/accessible couplée avec un focus mental basique, le tout conjugué sur un maintien sur une durée 'courte'; puis on passe un cran : autre posture; focalisation plus subtile ; durée plus aboutie ; etc.
2. **L'immobilité** (équilibre à trois piliers : respiration, enracinement, motivation) le mode respiratoire (calligraphie perso rouge; grille évaluation ) ; l'enracinement (le chi établissant le circuit basé sur la structure physiologique adéquate avec cavités clés ) ; motivation (objectif en prise avec un motif de défi (ego), en appui sur une évaluation dessin état de forme ou une détermination dans la perspective d'un but plus élevé (ascension vibratoire).
3. **Le fil conducteur** : appliquer cette procédure sur des couches de plus en plus subtiles (tropisme centripète) ; on peut prendre diverses cibles : une zone du corps, une cavité, une matrice subtile, la colonne de lumière, etc.

L'objectif de ce stage est simple :

## Densifier notre silence interne



## La Puissance du Silence



Du 27 au 30 juillet 2024  
Bretagne

Erwann Le Moigne [contact@laviedao.com](mailto:contact@laviedao.com)

+33 6 64 54 67 68 ou +34 930 040 198



- **Lieu** : Salle Municipale de Eréac (à 30 min de Rennes)
- **Horaires** :
  - samedi, dimanche, lundi : cours de 09h30 à 17h30
  - boost énergétique : samedi et lundi de 17h45 à 18h45
  - mardi : cours de 10h à 12h30
- **Repas** : possibilité de manger dans la salle
- **Hébergement & Itinéraire** : sur demande  
A proximité : chambres d'hôtes, hôtels, camping
- **Tarif** : Cours: 500 € (facilités de paiement);  
Réduction à : 450 €, si l'on a fait le stage du 31 juillet au 3 août 2024  
Boost énergétique : 40 €
- **Modalités d'inscription** :  
Je fais un transfert de 80 € à : La Vida O Partner's SL  
Calle Freixa 41, 2º-1ª ; 08021 Barcelona  
Caixa Bank :  
IBAN ES 61 2100 0814 0702 0105 9903  
BIC : CAIXESBBXXX
- **Enseignant** :  
Représentant en France de Maître Zhixing Wang pour la pratique du  
Dao Hua Qi Gong, Erwann Le Moigne (Diplômé FEQGAE, Sport pour Tous)  
assure le cours en s'appuyant sur l'expérience accumulée au travers de  
plus de 30 années d'enseignement en Europe occidentale.  
[www.laviedao.com](http://www.laviedao.com)

## Le programme

### 1. Sur le plan physique : immobilité

- le postural
- l'ancrage
- la respiration

### 2. Sur le plan mental : ondes Gamma

- les cavités
- la motivation
- la durée

### 3. Sur le plan cardiaque : intégrité

- le niveau
- l'approche
- l'alignement

### 4. Transmissions inédites pour les deux Boosts Energétiques :

- les 2 Dragons

