

La vie de notre association

Bonjour à toutes et à tous,

Pour terminer cette année 2025, après la parenthèse estivale nous reprendrons nos rendez-vous à la salle communale de Mantry. Ceux-ci ont lieu le dernier samedi de chaque mois, de 9 h 30 à 11 h.

Voir le calendrier ci-dessous.

- 27 septembre Samedi matin
- 25 octobre Samedi matin
- 1er et 2 novembre stage Le Mantra des six sons
- 29 novembre Samedi matin
- 20 décembre Samedi matin

Nous vous envoyons ce dépliant avant les vacances d'été pour que vous puissiez prendre note des dates de nos activités mais aussi pour que vous puissiez réserver le week-end de la Toussaint pour participer à notre stage avec Dominique.

Nous avons choisi ce week-end qui était le seul disponible pour Dominique comme pour moi. Dominique m'a répondu lors de nos échanges que c'était la troisième fois que ce stage était organisé à cette date. Peut-être le fait du hasard ? ou d'une conjoncture planétaire ?

Alors inscrivez vous dès que possible !

N'oubliez surtout pas de pratiquer quotidiennement les quelques mouvements de Qi Gong dant vous avez le souvenir. Cela vous évitera, dans ces moments troublés, de sombrer dans la mélancolie... Nous avons le pouvoir, par une pratique régulière, de ré-équilibrer notre métabolisme.

Bibliographie :

- Qi Gong pour la longévité de D. Ferraro au Courrier du livre
- Qi Gong pour les yeux de D. ferraro Trédaniel Éditeur

STAGE DU 1er ET 2 NOVEMBRE 2025
avec Dominique FERRARO

LE MANTRA DES SIX SONS LIU ZI JUE

Méthode de MA Li Tang

Principes de base

Le Mantra des six sons est une technique thérapeutique chinoise qui remonte à plus de deux mille ans et qui a été transmise au cours des siècles par des moines et médecins taoïstes.

Cette discipline a été constamment restructurée et améliorée par de fameux médecins, cette version moderne est le fruit de l'élaboration des recherches du Docteur Ma Li Tang.

C'est avant tout un exercice de longévité et de prévention dont la pratique permet de renforcer l'organisme et le système immunitaire.

Le premier but de cet exercice est de débarrasser l'organisme de la stagnation du Qi et du sang qui peut se vérifier dans les cinq organes et entraîner à la longue déséquilibre et maladie.

La méthode de respiration des talons, associée à la concentration mentale sur le mouvement dynamique et la circulation de l'énergie le long des méridiens concernés pour chaque son, permet de faire circuler l'énergie et de nourrir les organes, tout en développant la capacité respiratoire et en régulant le métabolisme.

Le son entre naturellement en résonance (ganying) avec l'organe ciblé, équilibrant son énergie et harmonisant les émotions qui peuvent le déstabiliser.

La pratique quotidienne du Mantra calme l'élément feu dans l'organisme et procure sérénité et bien-être physique et mental.

Indications : affections respiratoires, hypertension, diabète, troubles de la vue et des systèmes endocrinien et urinaire, troubles des cinq organes, régulation des émotions.

Bulletin d'inscription

Nom : _____
Prénom : _____
Date de naissance : _____
Profession : _____
Adresse : _____
Tél. : _____
Email : _____

- ☐ J'adhère à l'association "La grue blanche" (10 €) pour l'année 2025 (si ce n'est déjà fait !)
- ☐ Le stage de Dominique Ferraro du samedi 1er et dimanche 2 novembre 2025
Inscription : 70 €

Prière d'établir, pour des facilités de comptabilité, deux chèques, l'un pour l'adhésion, l'autre pour le stage, merci.

Date : _____
Signature : _____

à retourner accompagné de votre règlement à

Programme du week-end :

Horaires :
9 h 30 - 12 h 30 : pratique
12 h 30 - 14 h 00 : repas
14 h 00 - 16 h 30 : pratique

Les horaires de fin de journée peuvent varier légèrement

Lieu de la pratique :

Salle communale
Route de Mauffans
39230 Mantry

En arrivant dans le village depuis Lons-le-Saunier, à 150 m à gauche se trouve le parking en contrebas de l'immeuble. Salle au rez-de-chaussée en montant les escaliers.

Conditions :

Adhésion annuelle à l'association qui couvre principalement notre assurance de responsabilité civile.

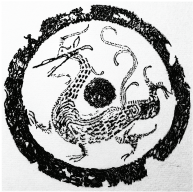
Pour la pratique : vêtement amples, balerines ou chaussures légères, tapis de sol.

Clôture des inscriptions : 15 jours avant le stage

Le nombre de participants est limité, votre inscription ne sera validée qu'après réception de votre règlement.

Repas du midi :

Pour des raisons matérielles la cuisine n'est plus accessible aussi nous vous demandons d'apporter votre repas du midi. Nous fournirons l'eau chaude pour la préparation de boissons ainsi que quelques galettes.



Stage de Qi Gong

LE MANTRA DES SIX SONS
LIU ZI JUE
de Ma Xu Litang

avec Dominique Ferraro

les 1er et 2 novembre 2025

Association La grue blanche
232 route de Sellières
F. 39230 MANTRY.

Association
La grue blanche
Tél : 03 84 85 52 25
lagrueblanche@orange.fr