



# ANTIBES

LES 1 ET 2 NOVEMBRE 2019

## Immersion dans la CALLIGRAPHIE CHINOISE

- apprendre le geste calligraphique et tracer les huit traits fondamentaux
- connaître les secrets du tracé du trait calligraphique
- entrer en amitié avec votre pinceau chinois, l'encre et le papier
- relier votre corps, votre esprit et votre souffle en ajustant votre posture
- laisser émerger le geste

### *Les bénéfices :*

- aiguïser votre œil en prenant conscience des vides et des pleins ;
- améliorer votre concentration, cultiver votre patience et votre rigueur ;
- sentir le rythme et le juste équilibre entre tension et relâchement ;
- conduire le souffle à travers le corps jusqu'à la pointe du pinceau ;
- développer votre verticalité intérieure.



### *Les effets secondaires :*

- la respiration devient ample et confortable ;
- le calme mental s'installe ;
- votre "cerveau gauche" laisse place à votre "cerveau droit" ;
- l'espace-temps se modifie ;
- les émotions furtives font place à la joie durable.

### *Pour qui ?*

Ce stage est ouvert à tous, vrais débutants ou pas. Le but du pratiquant est d'obtenir un trait vibrant en pleine conscience.

*Coût du stage : 140 € (6 personnes maximum)*

## ENTRE CIEL ET TERRE

PLUS D'INFORMATIONS ET RESERVATION : 06 68 55 42 45

info@entre-cielterre.fr - <http://entre-cielterre.fr>

