

## Quatrième volet d'une série spéciale **L.M.A. (La Mobilité Articulaire)** **ciblant les articulations majeures du corps.**

Chaque participant, en fonction de son propre niveau et quelque soit son expérience, pourra bénéficier de ce que nous a, depuis quelques milliers d'années, légué la Tradition du Qi Gong.

Une étape de plus pour  
restaurer, consolider et raffiner son l'INTEGRITE

La force motrice de cette thématique s'inscrit dans la perspective de recouvrer à terme notre latitude innée.

**'Le chi comme tuteur'**

**L'objectif de ce stage est double :**

1. Superviser la maintenance de son réseau articulaire
2. En préparer la résonance sur tous les autres niveaux plus subtils



**WE LMA 4 :**  
**Les Epaules**



**Du 19 au 22 septembre 2024**  
**Ardèche & Zoom**

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

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



- **Lieu** : Cadre privilégié: oliveraie, piscine, vue sur le village médiéval d'Aiguèze  
Salle climatisée, repas bio, accueil 5\* 😊
- **Distanciel** : le lien Zoom sera communiqué la veille pour le lendemain  
chez toi, dans le confort de ton salon ou de ta zone de Pratique 👍  
seul(e) ou en compagnie d'autres Praticants de Hua Gong 😊
- **Horaires** :
  - jeudi, vendredi et samedi: cours de 09h30 à 17h30
  - boost énergétique jeudi, samedi de 17h45 à 18h45
  - dimanche cours de 10h00 à 12h30
- **Tarif** : Cours: 500 € (facilités de paiement)  
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. Les résonances des épaules

- toutes les réseaux
- transfert ABS
- alignement du tronc

### 2. Effets directs attendus

- lâcher-prise
- soulagement cardiaque
- équilibrage du bassin

### 3. Effets indirects escomptés

- malléabilité mentale
- optimisation de la gestion énergétique
- échappement du dodécaèdre facilité

### 4. BE : apaisement des surrénales ; recouvrement de mobilité