

## Stages en Résidentiel du Tai Chi club

« Ces quelques jours nous permettent de nous ressourcer tout en pratiquant nos activités dans un cadre agréable en écoutant le silence, le bruit de l'eau et le chant des oiseaux. Lorsque nous repartons, riches des enseignements de Lionel, nous sommes apaisés et calmes » D.V

« Le résidentiel c'est la promesse d'un temps particulier pour soi hors du quotidien, dans un lieu accueillant au milieu d'une nature verdoyante et inspirante. On y profite à fond des enseignements riches et variés proposés en situation par Lionel. C'est une belle parenthèse ressourçante pour échanger, réfléchir, ressentir, pratiquer ensemble et autrement. »  
D.M



« Vivre un résidentiel c'est essentiel.... « Essence Ciel »

C'est :  
Rentrer dans une autre dimension,  
Faire le plein de belles énergies ,  
Echanger, partager, apprendre, rire, déguster, méditer,  
sentir, ressentir...  
Suivre les enseignements de Lionel, les pratiquer,  
Mettre dans notre marmite, du sel, du poivre, du yin, du yang et bien d'autres ingrédients subtils ...  
Puis déguster en toute harmonie.  
En sortant de cette parenthèse naturelle enchantée,  
On est plus léger, centré, vivifié, ressourcé.  
Riches de notre trésor partagé. » P.B



La pensée chinoise traditionnelle a nourri notre pratique de tai chi chuan, de chi gong ... nous a permis d'avancer sur notre chemin, d'aller vers la connaissance de soi  
En voici quelques principes de vie à méditer

Je cultive la « chan attitude » : je reste calme et centré en toutes circonstances

Chaque chose arrive en son temps : je cultive la patience, l'art de savoir attendre

Je reste à ma place et cultive la modestie en toute occasion

Je fais très attention à tout ce qui sort de ma bouche

j'accepte ce que je ne peux changer

Je choisis mes amis avec le plus grand discernement

Je limite mes exigences et sais me contenter de ce que j'ai

Je simplifie ma vie et sélectionne attentivement mes loisirs

J'exerce constamment mes facultés d'observation

Je respecte mon corps et l'entretiens avec soin