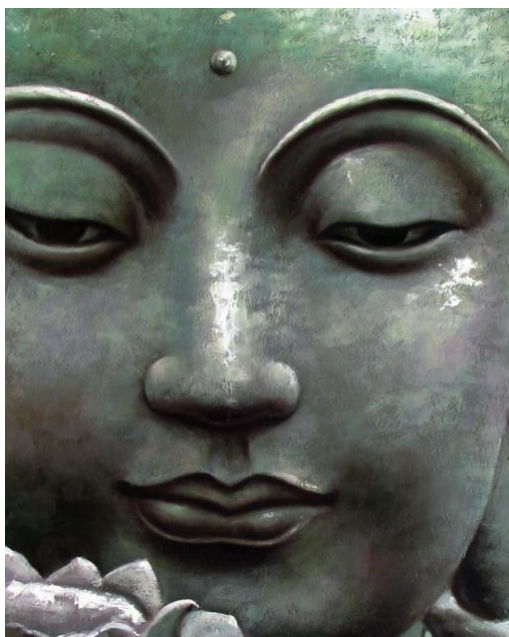


*Shen*BUQI® International Méditation

Stage du 17 au 19 Juillet 2026
Cessenon sur Orb, France



Sous la direction de
Shen Zhengyu

En collaboration avec ATCC34
Site : atcc34.com

Cours:	Vendredi	17/07/2025 10:00-16:30
	Samedi	18/07/2025 09:30-16:30
	Dimanche	19/07/2025 09:30-15:30

Lieu: 1010 chemin du moulin neuf
Cessenon sur Orb

Prix: 3 jours-240 € / 2jours-170 € / 1jour-90 €
Y compris café, thé

Renseignements et Inscriptions

Associationtaichichuan34@gmail.com

Françoise Escobar 0622066100

Lien d'inscription : [Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Shen Zhengyu (Xinjiang ° 21-04-1965) est le fils de Dr. Shen Hongxun et Dr. Xia Tingyu. Très jeune, il a été l'assistant de son père et acquit une connaissance approfondie de la médecine traditionnelle chinoise. Il est le fondateur de Taiji Center vzw et de ShenBUQI® International. En plus des cours hebdomadaires de Taijiquan en Belgique, Shen Zhengyu donne également des cours de Taiji NanPai, de méditation, de Qi-Daoyin, de Taijiwuxigong et de ShenBuqi® en Belgique, en France, en Italie et aux Pays-Bas.



*Shen*BUQI® International Méditation



Stress, burnout, dépression, course effrénée, les turbulences du monde, les violences et les destructions absurdes... : la vie quotidienne perturbe souvent la paix intérieure et l'équilibre mental.

La méditation offre un contrepoids. Calmer consciemment l'esprit, observer les schémas de pensée et les émotions, s'ancrer dans son propre corps peut permettre de trouver l'équilibre intérieur et le calme mental. Vous trouvez l'harmonie en vous-même et avec vous-même.

La méditation commence dans votre propre corps. La posture, la respiration et l'émission de sons sont des éléments de la méditation.

Dans ce stage, Shen Zhengyu mettra l'accent sur le mantra Shurangama Hridaya.

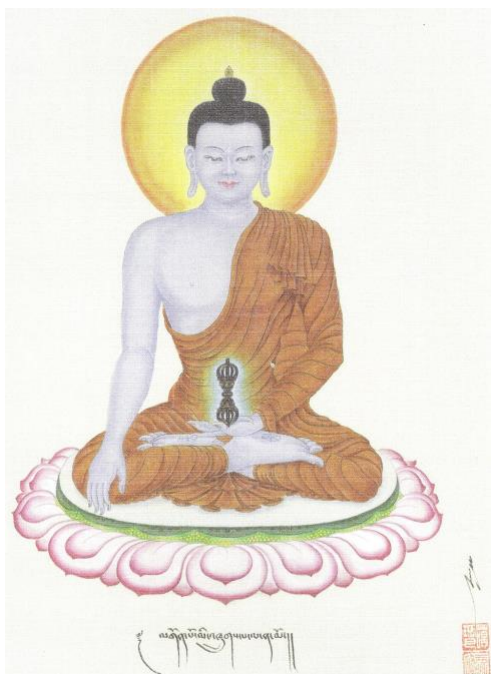
En chinois : 首楞嚴心咒 Shǒu léng yán xīn zhòu

C'est un mantra très puissant pour se protéger des esprits maléfiques, des démons et du mal, ou pour s'en débarrasser, et pour purifier le karma négatif.



*Shen*BUQI® International
source: www.buqifrance.fr
zhengyu1965@gmail.com
Tel. +32 (0) 475 810 620

*Shen*BUQI® International Méditation



Regardez, les yeux grands ouverts,
avec compassion, sagesse et volonté,
comme un Bouddha éveillé, regardez le monde,
le monde qui vous entoure,
le monde qui est en vous.

Apprenez à vous connaître.
Trouvez votre vraie nature.



Śūraṅgama Hṛdaya Mantra
首楞嚴心咒

Tadyathā

Oṃ anale anale viśade viśade
vīra vajradhare bandha bandhani
vajrapāṇi phaṭ hūṃ trūṃ phaṭ svāhā.

*Shen*BUQI® International
Taiji Centrum vzw
Tweebunder 12 2650 Edegem
Tel. +32 (0) 475 810 620
zhengyu1965@gmail.com