

**Programme de Stage de Médecine Holistique et Globale
au Monastère Bouddhique Tùng Lâm Linh Sơn International
N°18 les Bosnages – 87290 RANCON (Limousin)**

Dimanche 15-10-2023	Lundi 16-10-2023	Mardi 17-10-2023	Mercredi 18-10-2023	Jeudi 19-10-2023	Vendredi 20-10-2023	Samedi 21-10-2023	Dimanche 22-10-2023
	7h30 Petit déjeuner	7h30 Petit déjeuner	7h30 Petit déjeuner	7h30 Petit déjeuner	7h30 Petit déjeuner	7h30 Petit déjeuner	7h30 Petit déjeuner
	8h30-11h Pratique du Qi Gong	8h30-11h Pratique du Qi Gong	8h30-11h Pratique du Qi Gong	8h30-12h Sortie, cueillette des champignons	8h30-11h Pratique du Qi Gong	8h30-11h Pratique du Qi Gong	8h30-11h Révision générale de Qi Gong et Do-In
	11h45 Déjeuner	11h45 Déjeuner	11h45 Déjeuner	12h-14h Pique nique sur place 14h-16h Visite guidée du Jardin botanique de L'OR DES SIMPLES	11h45 Déjeuner	11h45 Déjeuner	11h45 Déjeuner
Accueil des participants à partir de 15h	14h-17h Pratique du Qi Gong Marche méditative	14h-17h Pratique du Qi Gong Marche méditative	14h-17h Pratique du Qi Gong Marche méditative	16h30-18h Pratique du Qi Gong	14h-17h Pratique du Qi Gong Marche méditative	14h-17h Pratique du Qi Gong Marche méditative	FIN DU STAGE
18H15 Dîner	18H15 Dîner	18H15 Dîner	18H15 Dîner	18H15 Dîner	18H15 Dîner	18H15 Dîner	
19h30-21h Présentation théorique du Qi Gong	19h30-21h Rencontre avec le Vénérable Thích Trí Thuyên Méditation	19h30-21h Micronutrition les boosters d'Énergie	19h30-21h Les bienfaits de la méditation Méditation de Pleine conscience	19h30-21h Action des champignons sur la Santé	19h30-21h DO-IN assis et debout	19h30-21h Méditation taoïste	