

Agnès Cauquil-Moreau

partagera avec vous sa passion du qi gong et du massage Tuina, qu'elle exerce depuis plus de 20 ans. Formée auprès de divers instructeurs chinois et occidentaux, elle poursuit toujours ses formations, afin de proposer des outils de qualité pour l'épanouissement personnel et la prévention de la santé.



Enseignante de Qi Gong, diplômée de la Fédération de Qi Gong et Arts Énergétiques, de la Fédération Française Sports pour Tous et de l'Institut Européen de Qi Gong; diplômée de la Faculté de Médecine de Montpellier en MTC et Massage-Qi Gong, et certifiée également en massage Tuina par l'IEQG.

Accueil

Mercredi 24 août à partir de 14h
Début du stage à 16h

Au fil des jours

7h30- 8h : Assise en silence
9h30-12h30 : Qi Gong
Temps libre après le repas de midi
16h30- 18h30: Massage Tuina
19h : Dîner, puis soirée libre, échanges
Journée de pratique en montagne

Utile

- * Emmener un bloc note, un plaid, un tapis, une chemise cartonnée ou un classeur pour y glisser les documents relatifs à la pratique ;
- * Des vêtements amples et confortables.
- * Votre huile de massage
- * Co-voiturage possible au départ de Montpellier
- * Accès en train à partir de Marseille pour Laragne, puis taxi pour Pourres



Contact: 06 60 92 40 43

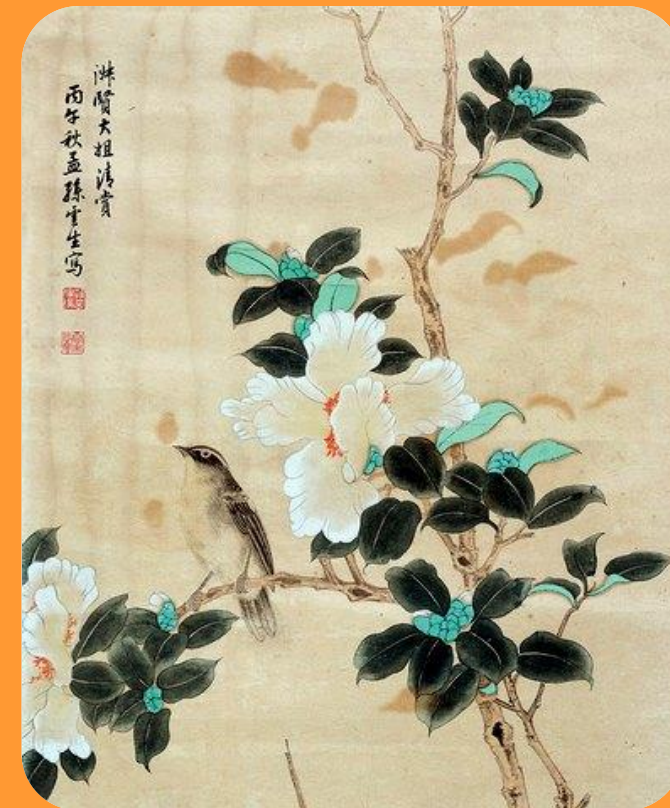
Hébergement: Contact par téléphone pour la réservation de votre choix d'hébergement
Les Damias: 04 92 65 20 50



arbredevie.qigong@gmail.com
www.arbredevie-qigong.com
www.lesdamias.com

Qi Gong et Massage Tuina

du 24 au 27 Août 2016



au Hameau des Damias

A 1000m d'altitude, au cœur d'une petite vallée verdoyante, au pied des montagnes provençales

Association L'Arbre de Vie

Qi Gong

Qi Gong pour la colonne vertébrale et le cerveau (Hui Gong 4)

Ce qi gong permet l'assouplissement du dos, et met en connexion le Cœur et les Reins. En libérant la nuque et les épaules, il stimule le passage de l'énergie jusqu'au cerveau. Il permet de régénérer l'essence des Reins, active la détoxification de tout le corps. Excellent pour la mémoire et les capacités cérébrales.

Les marches de santé du Qi Gong

Ce qi gong renforce le système immunitaire, accélère la fonction péristaltique. En sollicitant le diaphragme, il permet d'augmenter la capacité respiratoire et a un effet régulateur sur le cortex cérébral. Nous pratiquerons les différentes marches des organes, ainsi que les méthodes spécifiques de l'hôpital de la Croix rouge de Kunming.

Massage Tuina

Au travers d'une stimulation des méridiens et des points d'acupuncture, le Tuina permet de stimuler et de faire circuler l'énergie dans tout le corps.

Nous étudierons deux protocoles:

- le massage du visage, très apaisant, source de régénération pour le visage, mais aussi pour l'état de calme profond qu'il procure
- le massage des pieds, ou réflexologie plantaire, qui en stimulant les points réflexes de tous les organes, procure également une grande détente. Chacun sera à son tour masseur et massé.

Le massage Tuina apporte une sensation de profond bien-être en harmonisant le corps et l'esprit.

LE HAMEAU DES DAMIAS

Les Damias, c'est avant tout une ferme biodynamique, hameau de la commune d'Éourres, précurseur de l'écologie, havre de paix et de nature; et non loin, pour la baignade, les Gorges de la Méouge... Les équipements sont simples et confortables, en harmonie avec la nature du lieu qui invite à la ballade ou la méditation.



Pour pratiquer aussi en intérieur, une superbe salle inspirée des constructions amérindiennes, en bordure des bois et du torrent

TARIFS DU STAGE (HORS HEBERGEMENT)

du 24 au 27 août

220€

200€ SI INSCRIPTION REÇUE AVANT LE 10 AVRIL

Ce tarif comprend la location de salle pour le séjour

Places limitées



BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : - - - - -

Prénom : - - - - -

Adresse : - - - - -

Téléphone : - - - - -

E mail : - - - - - @ - - - - -

Covoiturage : je propose place(s)

je souhaite une place

au départ de - - - - -

Je m'inscris au stage d'été du 24 au 27 août

Début du stage à 16h, fin du stage à 14h

Je choisis mon hébergement en pension complète

Prix /jour par personne (à x par 3j)

- en camping : 44€
- en chambre à 3 ou 4 : 52 €
- en chambre ou petit chalet à 2 : 56 €
- en chambre individuelle : 66 €

Possibilité de demi-pension

Tous les repas sont végétariens et complets

Date et signature

Tel pour s'assurer de la disponibilité au stage puis merci de renvoyer le bulletin avec un chèque

d'acompte de 70€ à l'ordre de l'Arbre de Vie, 53 rue du Château d'Eau 34 730 PRADES LE LEZ

Solde total à verser avant le 1^{er} juillet

Pour réserver votre hébergement, contacter le Hameau des Damias: 04 92 65 20 50

Annulation de votre part : elle doit être reçue un mois avant le début du stage pour que les arrhes soient remboursées.

Pas de remboursement au-delà.