

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. Les équipements sont simples et confortables, en harmonie avec la nature du lieu, qui donne au stage un écrin de calme et de verdure.



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 9 au 14 juillet

320€ (290€ SI INSCRIPTION REÇUE AVANT LE 10 AVRIL)

+ 30€ d'adhésion à l'association l'Arbre de Vie
Ce tarif comprend la location de salle pour le séjour

Places limitées

Contact: 06 60 92 40 43

arbredevie.qigong@gmail.com

www.arbredevie-qigong.com

www.lesdamias.com

Agnès Cauquil-Moreau

Fondatrice de l'Arbre de Vie, elle transmet l'art du Qi gong, depuis 2003, en cours hebdomadaires, stages ou ateliers thématiques, pour tous publics. Licenciée en sciences de l'éducation, éducatrice spécialisée et titulaire d'un diplôme universitaire de musicothérapie.

- Formations en qi gong: Formée au départ par Mme Auuteroche en Qi Gong, et le Dr Auuteroche, en MTC; elle entreprend une formation professionnelle avec l'IEQG, où elle pratique avec le Dr Requenna, Nicole Lenzini, Alain Baudet, Dr Zang Wenchun et Maître Yuan Hong Hai; Hélène Cocciovitch et Blandine Calais-Germain, en ce qui concerne l'anatomie par le mouvement. Diplômée de L'Institut Européen de Qi Gong, et de la Fédération de Qi Gong et Arts énergétiques. Divers voyages d'étude en Chine, pour poursuivre et enrichir sa formation (Qi Gong, Tai Ji, méditation, culture chinoise...) notamment avec Ke Wen et Maître Yuan Li Min, Maître Wang Ming Quan, et notamment Dr Liu Dong, pour sa transmission des marches du Guoling qi gong.

- Formée également, en Médecine Traditionnelle Chinoise, notamment pendant 3 années, à la Faculté de Médecine de Montpellier, avec le Pr Eric Marié. Diplômée en 2010 et 2011 MTC, Qi Gong et Tuina.

- Pratique la méditation depuis 23 ans, en retraites régulières auprès d'enseignants hautement qualifiés.

Formée également à la méditation de pleine conscience (MBSR) en 2012, ou « Mindfulness », première approche laïque basée sur la tradition bouddhiste originelle, créé en 1979 par John Kabat-Zinn au CFM, à l'Université du Massachusetts. Elle peut être particulièrement utile pour développer de la résilience face au stress et nous aider à faire preuve de sagesse et de bienveillance.

Qi Gong du Cœur et Méditation de pleine conscience

du 9 au 14 juillet 2017



S'harmoniser avec l'Univers
Eveiller sa conscience



Au Hameau des Damias
A 1000m d'altitude,

Un petit paradis pour les amoureux de la nature

Association L'Arbre de Vie

Qi Gong du Cœur

Cette méthode des qi gong de santé, fait partie des Dao Yin Yangsheng Gong de Maître Zhang Guang De.

Ce qi gong de santé vise à apaiser le cœur et régulariser le sang. Il permet d'équilibrer la tension, renforce le cœur et l'appareil respiratoire. Les mouvements souples et gracieux, allient la respiration rythmée et la concentration, peuvent être pratiqués en musique.

Les marches de santé: Guoling 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 et techniques respiratoires, ainsi que les méthodes spécifiques de l'hôpital de la Croix rouge de Kunming. (Méthodes pour condenser le Qi, son de purification et mudras...)

Méditation de pleine conscience

Inspirée d'exercices issus de la tradition bouddhiste, la méditation est devenue aujourd'hui une méthode laïque d'entraînement à la stabilité attentionnelle, de plus en plus utilisée dans le monde du soin, de la psychothérapie, mais aussi de la pédagogie ou de l'entreprise. Elle est aussi considérée comme un outil très intéressant pour l'équilibre personnel de tout un chacun, susceptible d'améliorer l'équilibre émotionnel.



Accueil

Dimanche 9 juillet à partir de 15h
Début du stage à 17h

Au fil des jours

9h00-12h00 : Marches de santé du Qi Gong en extérieur, travail respiratoire, assouplissements, Qi Gong du Cœur,
Temps libre après le repas de midi
16h30- 18h30: Méditation, pratique et éléments théoriques. Pratique accessible à tous.
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 ;
- * un petit sac à dos pour les marches + lampe frontale
- * Des vêtements amples et confortables.
- * Co-voiturage possible au départ de Montpellier
- * Accès en train à partir de Valence, pour Laragne, puis taxi régional pour Eourres



Hébergement :

Contact par téléphone pour la réservation et le règlement de votre choix d'hébergement
Les Damias: 04 92 65 20 50 Rob ou Julien

Je choisis mon hébergement en pension complète :Prix/jour par personne x5j

- en camping : 44€
- en chambre à 3 ou 4 : 52 €
- en chambre ou petit chalet à 2 : 56
- en chambre individuelle: 66€(+3€ salle bains privative)

Possibilité de demi-pension
Tous les repas sont végétariens et complets.

BULLETIN D'INSCRIPTION

A DECOUPER ET RENVOYER

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 9 au 14 juillet
Début du stage à 17h, fin du stage à 14h

Hébergement choisi :

- en chambre à 3 ou 4
 - en chambre ou petit chalet à 2
 - en chambre individuelle
 - en camping
- Je déclare avoir ma propre assurance de responsabilité civile qui couvre toute la durée du stage
□ Je signale mes problèmes de santé (au dos du bulletin) ou par téléphone, et produit si besoin est un certificat médical de non contre-indication au qi gong

Date et signature

Règlement du stage :

Inscription enregistrée dès réception du bulletin et des 2 chèques:

- Un chèque de 90€ encaissé à réception
- un chèque du solde encaissé le 5 juillet à l'ordre de l'Association L'Arbre de Vie
53 rue du Château d'Eau 34 730 PRADES LE LEZ
Annulation de votre part : vous devez être remplacé pour que les arrhes soient remboursées.