

## ***Stage d'été : « Prendre soin de soi, Cultiver son jardin »***

*Notre corps microcosme est la nature « toute proche » dans toute sa richesse et sa subtilité*

*Accorder notre corps pour que chante et résonne son espace intérieur*

*qu'il murmure joyeusement sa sagesse vivante et toute sa poésie.*

### **QI GONG et BA GUA ZHANG : du 20 au 26 août 2017 dans les Hautes Alpes**

*La tradition daoïste, qui a si finement écouté la Nature et le corps et qui au cours de sa longue histoire en Chine a rencontré la tradition bouddhiste, nous invite, à travers la Médecine Traditionnelle Chinoise et ses disciplines corporelles d'équilibre, à mieux écouter ce « jardin » qu'est notre corps et à accueillir ses trésors.*

*A travers postures, gestes simples et habités, mouvements lents et répétés Qi Gong et Ba Gua Zhang nous permettent d'affiner notre ressenti, de cultiver notre présence dans l'instant vivant et de veiller à ce que notre structure corporelle reste accordée aux grandes lois d'équilibre de la Nature (Yin/Yang, gravitation, ...)*

Ces pratiques occuperont la matinée, débutée par une session de méditation assise. L'après midi se poursuivra avec :

\* **Médecine traditionnelle chinoise** : Retour sur la pratique corporelle du matin à la lumière de la MTC et aussi : Comment cette sagesse de vie propose d'**accompagner le nourrisson et l'enfant** (dont notre enfant intérieur) **dans les grandes étapes de son développement.**

\* **Massages / auto-massages** des zones de résonance

\* **Placement de la voix**

\* **Introduction à la pratique MBSR**

\* **Pratiques de pleine conscience menant à la libre expression en danse et chant**

La Nature est belle et sauvage tout autour de nos deux lieux de séjour pour accompagner les pratiques et bien sûr nous inspirer.

#### **Enseignement :**

420 € pour les 6 jours d'août

Adhésion à l'association (25€)

\*Les contraintes financières ne doivent pas constituer un obstacle majeur à votre participation. n'hésitez pas à nous contacter.

#### **Hébergement :**

**Le Hameau des Damias** : Situé sur la commune d'Éourres à 1000m d'altitude, ce lieu bénéficie d'un environnement sauvage et d'une très belle salle de pratique.

www.lesdamias.com Tel : 04 92 65 20 50.

Différentes formules possibles : Pension complète en chambre de 3-4 : 59 €/J (pour 6jours : €).

Chambre de deux : 63 €/J. Chambre seule : 70€/J. Chambre avec salle de bain privative : +3€/j . 1/2 pension. Camping et gestion libre sont aussi possibles. (Contacter directement Rob aux Damias)

**Association Miao-Merveille : miaomerveille@gmail.com 06 07 47 77 51**

**Inscription :** Arrhes : 200 € à l'ordre de l'Association Miao Mer-Veille. *Nombre de places limité*

**Accueil :** A partir de 13h le 20 août. **Fin de stage :** A midi le 26 août.

**Accès aux Les Damias :** En voiture : par Lachau ou par Barret sur Méouge, direction Eourres. En transport en commun: arrivée, depuis Aix TGV, à la gare de Laragne où nous pourrons nous grouper pour le taxi.

**Enseignante : Véronique Viloing**

Parallèlement à ses études universitaires (pharmacie), elle poursuit une écoute sensible du corps à travers la pratique de la danse, du yoga et le travail de l'argile (tournage, céramique). Elle rencontre les grandes sagesse de vie que sont les médecines traditionnelles et leur approche subtile et globale de l'être, leur démarche préventive. Cette démarche lui parle profondément et elle s'intéresse particulièrement aux liens existant entre ces médecines et les disciplines corporelles qui ramènent l'esprit vers le corps, rétablissent son équilibre structurel et développent la conscience sensitive.

Elle étudie ainsi la médecine ayurvédique et le Yoga, en Inde de 1983 à 86. De retour en France, tout en poursuivant ses recherches, elle travaille comme pharmacien d'officine cherchant à privilégier l'éducation à la santé et le conseil en homéopathie, phytothérapie, aromathérapie.

De 1987 à 90 elle pratique avec Hella Tulman une écoute du corps issue de la tradition de danse royale de Java.

A partir de 1991 elle commence à suivre l'enseignement de Kar Fung Wu dans les arts énergétiques et la médecine préventive traditionnelle chinoise : Qi Gong de la Verticalité : Wu Ji Zhan Zhuang Qi Gong enseigné au Temple du 6° Patriarche Tran à Canton, Tai Ji Quan style Wu dans la lignée de Wu Jian Quan et Ba Gua Zhang. Aussi Dao Yin avec Mme. Zhu Mian Scheng, enseignante à l'U.F.R. Santé-Médecine de Bobigny et maître Zhang Guang De.

Diplômée de la fédération française de Wushu aemc Qi Gong (2007)

Pratique de la pleine conscience dans la tradition Zen de maître Thich Nhat Hanh depuis 2004. Retraites régulières de méditation dans les traditions Vipassana et Mahamoudra

Validation des Fondamentaux MBSR en 2016

Pratique du chant lyrique: une autre merveilleuse voie « d'accordage » et de résonance.

Elle enseigne l'écoute et le placement du corps selon l'énergétique chinoise auprès de différents publics (adultes, enfants, soignants, patients, éducateurs, danseurs..) en privé et dans le cadre d'institutions (hôpitaux, maison des patients, institut de formation). Elle propose des stages orientés vers l'autonomie et la prévention : « Prendre soin de soi au fil des saisons,», « prendre sa santé en main » et transmet les précieux apports de ces sagesse traditionnelles dans les domaines de la petite enfance.

La pratique du **Qi Gong de la Verticalité** approfondit notre écoute intérieure et accorde finement notre charpente corporelle sur le « diapason terrestre » qu'est la gravitation. Tandis que la posture d'assise nous fait re- préciser l'axe coccyx fontanelle établi dans notre vie embryonnaire.

Le **Ba Gua Zhang** associe aux qualités d'écoute du Qi Gong la précision des étirements martiaux dans les 8 directions du bassin profond (périnée) dans une forme dansée. Sa pratique de base est une marche méditative cultivant enracinement, équilibre et légèreté.

**Association Miao-MerVeille : [miaomerveille@gmail.com](mailto:miaomerveille@gmail.com) 06 07 47 77 51**

*Stages d'été : Accords et résonance*

**QI GONG et BA GUA ZHANG : du 20 au 26 août 2017 dans les Hautes Alpes**

*Inscription pour le stage :*

*Nom :*

*Prénom :*

*Adresse :*

*Tel :*

*Mail :*

*Hébergement souhaité :*

*Arrivée prévue en train à :*

*Arrivée prévue en voiture :*

*Arrhes : 200 € à l'ordre de l'Association Miao Mer-Veille.*