

TARIFS DU STAGE (HORS HEBERGEMENT)

340€ (30H D'ENSEIGNEMENT)
320€ ADHERENTS

Ce tarif comprend la location de salle pour le séjour.
Places limitées.
Tous les repas sont végétariens, complets et savoureux !



Contact: 06 60 92 40 43

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

avec

Agnès Cauquil-Moreau

Diplômée de la Fédération de Qi Gong et Arts Énergétiques, de l'Institut Européen de Qi Gong; et de la Faculté de Médecine de Montpellier en Médecine Traditionnelle Chinoise et Massage-Qi Gong.
Educatrice sportive.

Philippe Moreau

Certifié en Qi Gong par l'Ecole du Qi.
Formé au mouvement fondamental à l'école de fasciathérapie Danis Bois.
Diplômé de l'école de Sophrologie du Languedoc.



Agnès et Philippe pratiquent la méditation depuis 20 ans sur la base des enseignements traditionnels, et sont formés aux techniques de la Présence Attentive (MBSR). Tous deux vous feront partager leur passion de la pratique du mouvement conscient, allié à la présence attentive, dans une unité de pratique, qui donne une profonde harmonie à la vie quotidienne.



Stage d'été 2019

Qi Gong - Méditation

Fluidité et intériorité



du 7 au 12 juillet 2019

Association L'Arbre de Vie

Qi Gong

Réveil taoïste, méditation de l'étirement du dragon

Qi Gong des Grandes Spirales

Ce Qi Gong très harmonieux nous permet de développer notre connexion à la Nature. Sa pratique développe la fluidité. L'attention sur le ressenti des temps de transformation entre chaque mouvement et sur les intentions, favorise la continuité des gestes et une meilleure conduite de notre Qi

Qi Gong des 5 éléments

Sur la base d'une forme profonde mais simple, habiter pleinement le mouvement, en cultivant l'écoute intérieure. Harmonisation, ré équilibrage énergétique complet, cette pratique de qi gong de santé nous amène d'un sentiment de bien-être à une meilleure connaissance de soi. Dans cette présence de l'unité corps-souffle-esprit, l'ouverture de notre être entre Ciel et Terre, ravive notre potentiel santé, et nous invite à exploiter nos ressources internes profondes.

Méditation de Présence Attentive

Inspirée d'exercices issus de la tradition bouddhiste, la méditation peut être aussi pratiquée aujourd'hui, en tant que méthode laïque d'entraînement à la stabilité émotionnelle et attentionnelle, de plus en plus utilisée dans le monde du soin, 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 et la stabilité attentionnelle.

Nous pratiquerons en intérieur et en extérieur, au travers des assises, des marches méditatives en silence et de divers échanges et partages au sein du groupe.

LE HAMEAU DES DAMIAS

A 1000m d'altitude, au cœur d'une petite vallée verdoyante, au pied des montagnes provençales, nous vous accueillons dans un havre de paix et de nature. Vous serez hébergés en chambre ou dans de jolis chalets au cœur d'une nature préservée.

Au fil des jours

7h30-8h : assise contemplative
9h30-12h30: Marches Guoling, Qi Gong
16h30- 19h00: Méditation de la présence attentive : assises, marche consciente
19h : Dîner, puis soirée libre, échanges
Journée de pratique en montagne

Utile

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

Hébergement

Réservation de votre choix d'hébergement :

Rob ou Julien au 04 92 65 20 50

En pension complète (x 5 jours)

- ≥ en camping : 45€/jour
- en chambre à 3 ou 4: 53 €/jour
- en chambre ou petit chalet à 2: 57 €/jour
- ≥ en chambre individuelle : 65 et 67 € /jour

Possibilité de demi-pension



BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris au stage d'été de Qi Gong
du 7 au 12 juillet 2019

Arrivée le dimanche 7 juillet à partir de 14h
Fin du stage après le repas du vendredi midi

Nom : -----

Prénom :-----

Adresse :-----

Téléphone :-----

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

Covoiturage : je propose place(s)
 je souhaite une place
au départ de

Cocher svp

- Je déclare avoir ma propre assurance responsabilité civile qui couvre toute la durée du stage
- Je signale en amont tout problème de santé, et produit un certificat médical de non contre-indication, à présenter le 1^{er} jour du stage.

Date et signature

Merci de renvoyer le bulletin avec :

- un chèque d'acompte de 150€ encaissé à l'inscription
- un chèque du montant restant à régler encaissé le 30 juin, à l'ordre de Association l'Arbre de Vie, 53 rue du Château d'Eau 34 730 PRADES LE LEZ

Conditions d'annulation: elle doit être reçue un mois avant le début du stage, soit le 6 juin, pour que les arrhes soient remboursées.