

Atelier d'intersaison



Qi Gong

Avril 2018

Selon le calendrier traditionnel chinois, une période transitoire s'intercale entre chaque saison.

Cette intersaison est liée à l'élément Terre.

Elle nous invite à « digérer » les expériences passées, à en tirer les enseignements, en conscience.

Nous vous proposons une pause, entre printemps et été, pour plonger dans les racines de notre être avant de nous ouvrir à la saison nouvelle.

Grâce à la pratique de la deuxième méthode du Zhi Neng Qi Gong (Qi Gong de la Sagesse), nous tournerons notre regard vers notre espace intérieur.

Nous partagerons aussi de nombreux temps de méditation et d'échanges.

Nous fortifierons également notre lien à la terre au cours d'une journée de randonnée pédestre.

Une animation à deux voix :

« A nos yeux, la pratique du Qi Gong est un puissant moyen de connaissance de soi, d'ouverture, d'accroissement de la conscience. Nous animons des cours hebdomadaires, chacun dans notre région. Nous l'utilisons également comme instrument thérapeutique.

Durant cet atelier, nous explorerons ensemble ces outils d'union du corps et de l'esprit. Nous nous inviterons à vivre cette expérience le cœur ouvert, disponible, à l'écoute de nos propres limites et de nos intuitions, dans le respect et la bienveillance.»

Muriel Didier-Cartier
06 87 56 54 12
muriel.didier@orange.fr

Jean-Marie Braun
06 59 67 69 92
jmbos@wanadoo.fr

Du jeudi 19 avril à 18h au lundi 23 avril à midi.

Coût du stage : 145 euros
Inscriptions auprès de Muriel ou Jean-Marie

Pour réserver votre hébergement, contactez directement Les Damias : <http://www.lesdamias.com/contact@lesdamias.com> - Tél : 04 92 65 20 50

Hébergement en pension complète :

- 212€ en chambre de 3 ou 4 personnes
- 231€ en chambre de 2 personnes
- 268€ en chambre individuelle
- + 3€ pour une chambre avec salle de bain privée
- + 5€ en cas de location de draps ou serviettes