

Stage d'été : Accord et Résonance

*Accorder notre corps pour que chante et résonne son espace intérieur
Microcosme en résonance avec le Macrocosme*

QI GONG de la verticalité, BA GUA ZHANG et Méditation
18 - 25 août 2018 dans les Hautes Alpes

*Être dans l'instant vivant
et
Cheminer vers l'épanouissement de notre nature profonde*

Qi Gong et Ba Gua Zhang nous permettent d'affiner notre ressenti, de cultiver notre présence dans le corps et l'instant et de veiller à ce que notre structure corporelle reste accordée aux grandes lois d'équilibre de la Nature. Ces pratiques occuperont la matinée.

* **Une session de méditation** ouvrira et clôturera chaque journée. L'après midi, selon besoins et aspirations seront développés :

* Retour sur la pratique à la lumière de la **Médecine Traditionnelle Chinoise et Massages / auto-massages** des zones de résonance (points d'acupuncture).

* **Placement de la voix et du souffle**

* **Pratique des outils de la Pleine Conscience selon la méthode MBSR**

Enseignement : 470 € pr les 7 jours, incluant le dossier de stage ou **75€ /jour**
Adhésion à l'association (25€)

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 magnifique salle de pratique.

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

Pension complète chambre 3-4 pers : 60€/jour, chambre de 2: 64€, pers seule sdb priv. : 75€

D'autres formules sont possibles : 1/2 pension, camping et gestion libre

Contactez directement Rob ou Julien aux Damias pour pension et hébergement.

Accueil : A partir de 17h le samedi 18 août. **Fin de stage** : A midi le samedi 25 août.

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

Accès aux Damias : En voiture : par Lachau ou par Barret sur Méouge, direction Eourres.
En transport en commun: arrivée depuis Aix TGV, Marseille, etc aux gares de Laragne ou Sistéron:
où un taxi subventionné « Transdrôme permet de gagner Lachau à proximité des Damias.

Enseignante : Véronique Viloing



A la recherche d'un équilibre de l'être et interpellée par la présence au corps, elle étudie en Inde, la médecine ayurvédique et le Yoga, de 1983 à 86, après avoir terminé des études de pharmacie.

De retour en France, elle pratique avec Hella Tulman une fine écoute des sensations issue de la tradition de danse royale de Java « mouvement de vie ». Travaillant alors comme pharmacien d'officine, il lui semble essentiel de favoriser une démarche préventive et autonome du patient à travers éducation à la santé et conseil (homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, ...)

A partir de 1991 et durant plus de 25 ans, elle se forme auprès de maître Kar Fung Wu aux arts énergétiques et à la médecine préventive traditionnelle chinoise, : Qi Gong de la Verticalité : Wu Ji Zhan Zhuang Qi Gong enseigné au Temple du 6° Patriarce 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 avec maître Zhang Guang De.

La pratique du chant constitue pour elle, depuis de nombreuses années, une merveilleuse voie « d'accordage » et de résonance, très complémentaire des disciplines corporelles.

Diplômée de la fédération française de Wushu aemc Qi Gong (2007), elle enseigne le Qi Gong de la verticalité, l'écoute et le placement du corps selon l'énergétique chinoise auprès de différents publics, en privé et dans le cadre d'institutions (Hôpital Curie-René Huguenin, maison des patients, instituts de formation).

Pratique de la méditation dans la tradition Zen de maître Thich Nhat Hanh depuis 2004 poursuivie depuis dans d'autres traditions.

Elle est instructrice de méditation MBSR (réduction du stress basé sur la pleine conscience), titulaire du PTI : formation intensive de développement de l'instructeur du « Center for Mindfulness » de UMass .

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 06 07 47 77 51

Stages d'été : Accords et résonance

QI GONG et BA GUA ZHANG : du 18 au 25 août 2018 dans les Hautes Alpes

Inscription pour le stage de :

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.

