Stage Qi Gong | Tarifs et renseignements | Inscription

STAGE D' ETE 2017

DETENTE ET BIEN-ETRE

DU 24 au 28 JUILLET 2017

A VALFLEURY(42)- salle des pèlerins

QI GONG les matins et ATELIERS DECOUVERTE les après-midi

QI GONG de 9h30 à 11h30

Cultiver

la santé



Nourrir

la vitalité

Le Qi-Gong est un élément de la Médecine Traditionnelle Chinoise

Il apporte santé et bien-être en assurant la libre circulation de l'énergie

(le Qi)dans le corps.

Cet art énergétique est accessible à tous et à tous les âges de la vie (de 7 à 90 ans et plus)

Programme

- Exercices d'hygiène énergétique
- Automassages
- Préparation: Exercices taôistes de santé
- Qi-Gong: Qi-Gong de rajeunissement pratiqué par les empereurs chinois

Wuji Gong de la Vibration Originelle

Hui Chun Gong (le retour du printemps)

- Méditation Shaolin (sons thérapeutiques + méditation)

Possibilité de participer à une ou plusieurs matinées ou à la totalité

Animateur : **Michel GRANJON**

Inscription et renseignements au **07 70 18 35 10**

u par mail: michel.yangsheng@gmail.com

Tarifs : **10€ la matinée**

en savoir +

ATELIERS DECOUVERTE

LE YOGA DU RIRE

Lundi 24 et Mercredi 26 Juillet 14H30-16H30

Venez découvrir cette méthode naturelle et joyeuse… Un concept simple, facile, accessible à tous…

Le yoga du rire c'est retrouver de l'enthousiasme, du lâcher prise, de la bonne humeur, de la vitalité, du

Rire ou sourire est un cadeau, un outil de communication et même un médicament naturel !

Rire ou sourire et leurs valeurs constituent un ingrédient formidable pour nous accompagner au quotidie

Citations du fondateur le Docteur Kataria :

« *Quand vous riez, vous changez. Quand vous changez, le monde entier change.* »

« *le yoga du rire n'est pas une théorie, c'est une pratique* »

Intervenante : **Liliane POMEON**

Inscription et renseignements : **06 84 22 85 84**

par mail: liliane.pomeon@orange.fr

Tarifs : **15€ l'après-midi**

en savoir +

BALADE AVEC DECOUVERTE DES PLANTES

Mardi 25 juillet 14H30-17H30 *:*

Balade sur les sentiers de Valfleury pour reconnaître les plantes sauvages :

- Quelles plantes utilisées pour notre bien-être, quelles sont leurs propriétés et leurs bienfaits.

- Quelles plantes utilisées en cuisine.

Pour clore cet après-midi d'échanges, une collation et un dessert à base de plantes vous seront offerts.

Intervenante :	**Josiane FRANCOIS**
Inscription et renseignements	au **04 77 94 47 79**
ou par mail	francois-josiane0995@orange.fr
Tarifs	**15€ l'après_midi**

en savoir +

SOPHRO-BALADE

Jeudi 27 juillet

S ophrologie, balade, méditation, un temps pour se poser avec soi, avec les autre

Moments magiques de découverte de soi en harmonie avec la nature et nos sens.

Accessible à tous, ados et adultes. Minimum 5 inscrits

Intervenante : **A. Marie LOISON, sophrologue**

Inscription et renseignements au **06 52 63 23 76**

ou par mail am.loison@sophro-etre.fr

Tarifs : **15€ l'après-midi**

Site : **www.sophro-etre.fr**

en savoir +

CHANT HARMONIQUE ET COMMUNICATION AVEC LES ARBRES

Vendredi 28 juillet 14H30-17H30

Il s'agira d'entrer en contact avec l'énergie des arbres à travers les sons et des exercices simples e

Le chant harmonique facilite la connexion à soi et au Vivant.

Nous découvrirons ses possibilités et en expérimenterons quelques-unes.

Il n'est pas besoin de savoir chanter.

Anne Rose Clémençona exploré et expérimenté plusieurs concepts d'épanouissement personnel (trad

Son cheminement lui a permis de découvrir le privilège de vivre en harmonie avec la Nature, notamment les Arbres, qui l'ont e

Intervenante : **Anne-Rose CLEMENCON**

Thérapeute par le son

Inscription au : **06 75 65 75 77**

ou par mail:anneroseclemencon@laposte.net

Tarifs et renseignements**25€ l'après-midi**

www.lecoeurdesarbres.com

en savoir +

Stage Qi Gong | Tarifs et renseignements | Inscription

New layer..