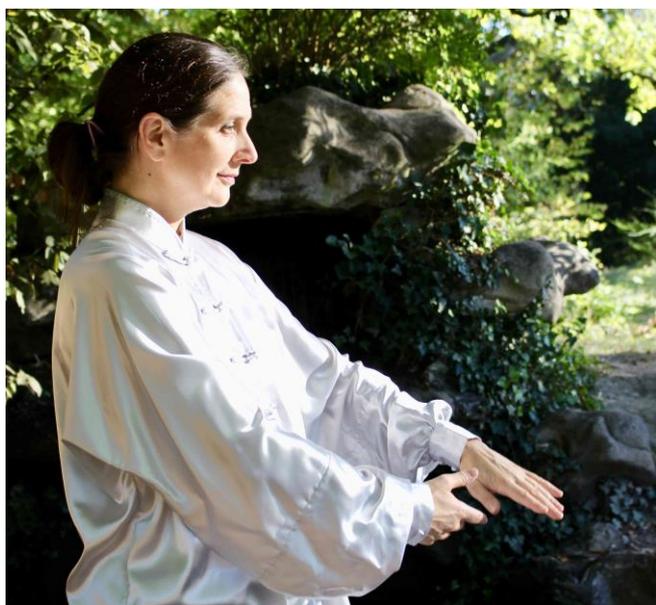


# SEMINAIRE QIGONG DE FIN D'HIVER

Méditation, automassage, marche et Qigong  
Pour un rééquilibrage énergétique

**25 Février – 2 Mars 2019**



**Avec Dominique Robin**

*En énergétique chinoise, comme autrefois dans la tradition celtique, c'est déjà le printemps à cette date.*

*Une période transitoire où notre corps est souvent bien épuisé alors que la nature s'éveille avec une force paisible.*



**A la Tour d'Auzay**

Entre Angers, Nantes et Poitiers

Lieu d'accueil écologique labellisé Clef Verte et Réseau Oasis Colibris

Au nord des Deux Sèvres près d'Argenton-les-Vallées en Poitou Charente

3 heures en train de Paris à Thouars avec correspondance à Tours ou Saumur

Dans une campagne bocagère traversée de rivières

**Un site authentique idéal pour se ressourcer**

## Programme du séminaire

Méditation, automassage, Qigong postural et en mouvement  
Marche méditative et marche régénératrice en extérieur selon la météo

Le Qigong est un art énergétique lié à la Médecine Traditionnelle Chinoise dont le but est d'unifier le corps (exercices), le souffle (respiration) et l'esprit (concentration, visualisation). Sa pratique aide le corps à se renforcer tout en douceur, à le rendre plus souple, plus stable ainsi qu'à stimuler toutes les fonctions de l'organisme.

**Lundi 25 février** : arrivée dans l'après-midi, installation, séance détente

**Mardi 26 février au vendredi 1<sup>er</sup> mars** : méditation, automassage, Qigong, marche

**Samedi 2 Mars** : méditation et Qigong dans la matinée, déjeuner, départ

Frais pédagogiques : 250 € (bulletin d'inscription ci-dessous)

**Dominique Robin** professeur diplômée de Qigong et de Tai Chi Chuan  
[domi.robin@orange.fr](mailto:domi.robin@orange.fr) <http://wudangsanbao.free.fr/enseignante.html>



## Hébergement



Dans une bâtisse ancienne rénovée avec des méthodes écologiques, Corinne Meynial et François Lerique ont créé ce lieu d'accueil « La Tour d'Auzay » et partagent un mode de vie simple et respectueux de la nature, propice à une halte dans le temps.

<http://www.latourdauzay.fr>

Adresse : La Tour d'Auzay, 12 rue du Petit Pont, Auzay, 79150 Argenton les Vallées

L'hébergement proposé est en chambre à 2 ou 3 lits et comprend la pension complète. Les repas sont préparés à partir de produits frais et locaux sans pesticides ni engrais chimiques. Sont inclus également les transferts depuis/vers la gare de Thouars ainsi que l'utilisation d'une belle salle de pratique.

Frais d'hébergement 325 € (bulletin réservation hébergement en pièce jointe de mail)

# PROGRAMME ET INSCRIPTION STAGE QIGONG DE FIN D'HIVER

DU 25 FEVRIER au 2 MARS 2019 AVEC DOMINIQUE ROBIN

**Stage limité à une douzaine de participant(e)s**

Le stage comprend 5 heures d'ateliers par jour du mardi au vendredi ainsi qu'une séance détente le lundi à 18h et une séance de révision dans la matinée du samedi.

8h-9h : Méditation

9h : Petit déjeuner

10h-12h : Automassage pour réveiller et réchauffer le corps - Marche méditative - Initiation au Qigong postural - Apprentissage et pratique d'un Qigong en mouvement

12h-15h: Pause déjeuner et temps libre

15h-17h : Marche régénératrice en extérieur selon la météo et Qigong - pratique, corrections et poursuite de l'apprentissage



Dominique ROBIN

Professeur de Tai Chi Chuan et Qigong

13 avenue Reille 75014 Paris

06 86 46 51 25 / [domi.robin@orange.fr](mailto:domi.robin@orange.fr)

N° Siren: 519 281 612 dispensé d'immatriculation

en application de l'article L.123-1-1 du Code du Commerce

Arrhes 20% à remettre avec le bulletin d'inscription (encaissées début janvier): 50€

Solde à régler avant le 25 janvier (encaissé juste avant le stage) : 200€

Chèques à libeller à l'ordre de Dominique Robin



BULLETIN D'INSCRIPTION STAGE QIGONG DE FIN D'HIVER avec Dominique Robin

Prénom, Nom :

Adresse :

Email :

Téléphone :