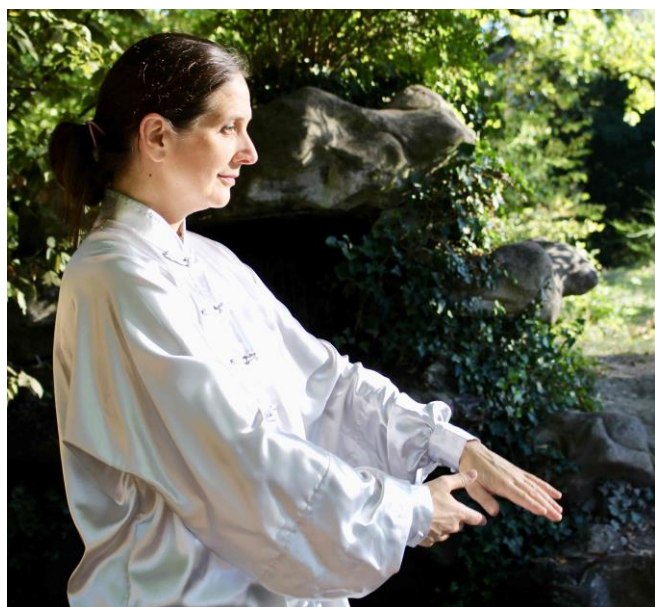


SEMINAIRE QIGONG DE FIN D'HIVER

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^{er} 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 <http://wudangsanbao.free.fr/enseignante.html>



Hébergement



Dans une bâtisse ancienne rénovée avec des méthodes écologiques, Corinne Meynial et François Lérique 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

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 :