

SEMINAIRE D'ETE QIGONG & MEDITATION

Du 31 juillet au 6 août 2022

Avec Dominique Robin

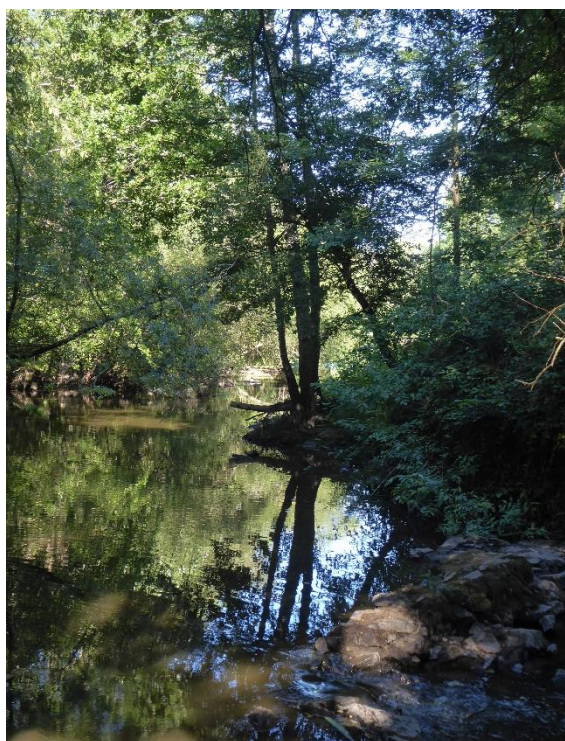
A Auzay (79)

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

Entre Nantes, Angers et Poitiers



Dans une campagne bocagère
traversée de rivières



Un site authentique
idéal pour se ressourcer

Programme du séminaire

Méditation, marche et Qigong

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).

Dimanche 31 juillet : arrivée dans l'après-midi, installation, séance détente

Lundi 1 au vendredi 5 août : méditation, exercices sur la marche, Qigong

Samedi 6 août : méditation et Qigong dans la matinée, déjeuner, départ

Un temps libre dans l'après-midi est prévu pour le farniente ou les ballades à la découverte des environs



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

Organisation prévisionnelle dans le respect des mesures spécifiques et gestes barrières:

8h-9h : Méditation

9h : Petit déjeuner

10h-12h : Marche méditative et marche afghane pour un réveil du corps en conscience vers le lieu de pratique - Initiation à la tenue d'une posture - Apprentissage d'un Qigong

12h-17h30 : Pause déjeuner et temps libre

17h30-19h30 : Qigong - pratique, corrections et poursuite de l'apprentissage

Dominique Robin est professeure diplômée de Qigong et de Tai Chi Chuan et spécialiste en Shiatsu

www.dominiquerobin.com

Tarif du séminaire : 330 € (bulletin d'inscription en dernière page)

Hébergement



Dans une bâtisse ancienne rénovée avec des méthodes écologiques, Corinne Meynial et François Lérique ont créé un lieu d'accueil et partagent un mode de vie simple et respectueuse 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 Argentonay

En raison de l'épidémie du Coronavirus, l'hébergement est proposé en chambre seule, sauf pour les couples ou les personnes d'une même famille.

Il comprend la pension complète. Les repas essentiellement végétariens sont préparés à partir de produits frais et locaux sans pesticides ni engrais chimiques.

Le forfait du séjour inclut les transferts depuis et vers la gare de Thouars, l'utilisation d'une belle salle de pratique pour la méditation et en cas d'averse ainsi que la collation de l'après-midi.

Tarifs de l'hébergement par personne :

Le séjour 460 €

Si inscription avant le 30 mai 413 €

Si inscription par 2 même chambre 403 €

Si inscription par 2 avant le 30 mai 359 €



Possibilité de planter sa tente dans la prairie 330 €



INSCRIPTION STAGE D'ETE QIGONG

DU 31 JUILLET AU 6 AOUT 2022 AVEC DOMINIQUE ROBIN

Stage limité à 8 participant(e)s ou jusqu'à 12 si chambres partagées



Dominique ROBIN

Professeur de Tai Chi Chuan et de Qigong

88 La Touche aux Vanais

35540 Miniac Morvan

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

Merci d'envoyer votre bulletin d'inscription à l'adresse ci-dessus accompagné de deux chèques libellés à l'ordre de Dominique Robin

L'un pour les arrhes 20% (encaissé mi-juillet): 65€

L'autre pour le solde (encaissé fin juillet) : 265€



BULLETIN D'INSCRIPTION STAGE D'ETE QIGONG & MEDITATION 2022

Ou sur papier libre si vous ne souhaitez pas imprimer

Prénom, Nom :

Adresse :

Email :

Téléphone :