

Qi Gong et Méditation

2 stages d'été à Stella Plage

DaYanQi Gong ou de l'Oie Sauvage
Jeudi 6 au dimanche 9 août 2015



ZhiNeng Qi Gong ou de la Grue
Samedi 22 au mardi 25 août 2015



Ouvert à tous

Quelle que soit votre expérience,
débutants comme initiés

www.qigong-lacoloquinte.com

L'esprit des stages



"Les dix mille choses se trouvent
en nous au complet"

Meng Zi III^{ème} siècle av. J.-C.

Découvrir le Qi Gong et la Méditation

Vivre et ressentir suivant le vécu de chacun
(débutants comme initiés) ces pratiques
d'intériorité, s'offrir des temps d'échanges
et de partage.

Acquérir et approfondir les bases

Développer un regard différent sur notre
relation au corps, à l'environnement et aux
autres à l'aide d'apports théoriques issus de la
pensée traditionnelle chinoise

Se ressourcer et se relier à la Nature

Se mouvoir en explorant notre
"accordance" énergétique avec les
transformations permanentes que nous
offrent les éléments naturels, la présence des
dunes, de la forêt, de la mer et tout
simplement, les mouvements constants du
ciel et la terre.

Pratique en plein air et/ ou en salle suivant

AU FIL D'UNE JOURNEE

8h00-9h00 *** Pratique matinale

Réveil en souplesse du corps, pratique en fluidité.

9h30-13h *** Qi Gong : méthodes principales
et complémentaires

17h-19h *** Atelier Qi Gong et Méditation

Seulement 2 après midi sont prévues par stage.
Vendredi 7 et samedi 8 - Samedi 22 et lundi 24

Prévoir – coussin ou votre zafu pour la méditation et
un tapis, de quoi prendre des notes.

Point de rendez vous et salle de pratique

Maison du Temps Libre
1022 Bd de Berck à Stella

Stages

DaYan Qi Gong

Jeudi 6, pratique dès 8h du matin

ZhiNeng Qi Gong

Samedi 22, pratique dès 8h du matin

× -----

1 STAGE COMPLET : 240 €

STAGE à LA CARTE

La matinée 60 € 60 x... (nbre de jour) = ... €

La journée 75 € 75 x...(nbre de jour) = ... €

Atelier matinal 10 € 10 x...(nbre de jour) =... €

Atelier QG et Méditation 20€ x... (nbre de jour) =... €

TOTAL =

Préciser les jours :

Jeudi 6 Vendredi 7 Samedi 8 Dimanche 9

Samedi 22 Dimanche 23 Lundi 24 Mardi 25

Issu de la tradition énergétique, le **Qi Gong** harmonise et développe les ressources de chacun au travers de mouvements simples, doux et lents, souvent en lien avec ceux, gracieux d'un animal. Le tout, en recherchant :

- la globalité de son être en mouvement.
- l'absorption de l'énergie,
- l'éveil d'une présence disponible à soi et aux autres.

Le Qi Gong s'associe à de très belles méditations un rendez avec soi, un acte d'Amour envers soi et les autres.

Le Da Yan Qi Gong

Qi Gong de l'Oie Sauvage

Imite les mouvements de l'animal en les associant aux principes du Qi Gong. **La respiration est naturelle** et libre, uniquement **guidée par le mouvement** du corps. La recherche du "ni trop, ni trop peu" est constante : entre détente et étirement, entre équilibre et stabilité; entre statique et dynamique.

Lenteur, rythme, musicalité, intentionnalité du geste, font de cette méthode un tout générant amplitude, harmonie et grâce de l'instant.

Le Zhi Neng Qi Gong

Qi Gong de la Grue

Avec **lenteur, beauté et simplicité**, il nous connecte d'emblée à une **énergie originelle** dont le symbole en Chine est la Grue.

Il s'appuie sur des visualisations amenant le mental à faire place à une **utilisation positive de l'esprit**, aussi vaste que le ciel dans lequel évolue la Grue.

Ces Qi Gong peuvent se pratiquer séparément ou conjointement, en **merveilleuse harmonie et apports mutuels**.

Le premier met l'accent sur le **mouvement** et la **fluidité**, le second privilégie la **lenteur** et la **concentration** pour capter l'énergie.

Modalités d'inscription

Envoyer à Isabelle Gougeon, le coupon des jours de présence dûment rempli, ainsi que vos coordonnées (nom, prénom adresse téléphone et courriel), un chèque d'acompte de 50€ pour les stages complets ou de 10€ pour un stage à la carte, à l'ordre de l'association La Coloquinte.

Acompte non remboursable si désistement au-delà du 30 juin 2015.

Contact stages : Isabelle Gougeon
Association "La Coloquinte"
312 rue Rosine
62180 Rang du Fliers
France

Tel : 06 12 45 43 11 / 03 21 94 96 24
Courriel : isa.gougeon@sfr.fr



Stella Plage

Plage de sable fin à perte de vue entre deux très jolies baies (Canche et Authie), des dunes changeantes au gré du vent, un univers forestier à proximité... Cet environnement naturel d'exception de la Côte d'Opale permet un véritable moment de détente et de ressourcement lors de votre séjour à Stella.

!!! Afin de n'être pas surpris et d'avoir le choix pour votre hébergement, veuillez le prévoir suffisamment à l'avance.

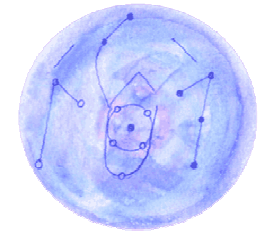
Hébergement / restauration

Consultez l'office du tourisme

Tél. : 03 21 09 04 32

www.stella-plage.fr www.mer-terres-opale.fr

Stages guidés par Isabelle Gougeon (D.E. en Qi Gong)



Association La Coloquinte



Psychomotricienne DE, thérapeute en énergétique chinoise, formatrice ZhiNeng QiGong et DaYan Qi Gong avec Maître Zhou (spécialiste du ZNQG en France). Etudie les classiques de la pensée chinoise, Su Wen,

Dao De Jing et Zhou Yi.

Elle anime les cours hebdomadaires et stages dans l'association la Coloquinte depuis plus de dix huit ans.