

Qi Gong et Chi pour professionnels de la santé et de la relation d'aide

Ressourcement et protection énergétique
Une dimension à découvrir, un potentiel à développer

Ardèche 2019

avec Nicole Bernard et Simone Pétrequin
5 jours : du ven. 26 avril (17h) au mer. 1er mai (12h30)

Apprenez le bon usage de votre énergie vitale, comment agir sur votre énergie grâce à des moyens corporels, pour vous ressourcer, rester ouvert et solide dans les situations difficiles, développer votre perception du Chi, et vous protéger de la fatigue.

Nous apprendrons comment faire pour :

- Se centrer pour trouver la solidité intérieure.
- Se protéger, sans pour autant se fermer, afin de conserver ses réserves d'énergie au contact avec des personnes en demande, pour un dynamisme renouvelé et le maintien de la santé.
- Se ressourcer grâce à des exercices de Qi Gong et Tai Chi.

Nicole et Simone pratiquent et enseignent le Tai Chi Corps Vivant Corps Conscient® depuis plus de 30 ans. Leur enseignement est complémentaire. Simone est Ergothérapeute et a travaillé 20 ans en hôpital. Certains cours seront pris en commun avec les autres participants du stage de Pâques.

Le lieu

Marelles - Le Four - 07440 Boffres - Site internet : www.association-marelles.com

Nos serons en autogestion : nous aidons à la pluche des légumes, vaisselle, service de table. Cuisine végétarienne colorée et inventive de très bonne qualité.

Chambres et caravanes individuelles ou à 2/3, dortoirs de 4 à 5 lits, sanitaires attenants. Prévoir un drap de dessus, serviette de toilette, lampe de poche. Sont fournis : taies, 2 couvertures et drap housse.

Equipement

Prendre des vêtements chauds, de bonnes chaussures plates pour la pratique des mouvements dehors. Un coussin ou zaffu pour être confortablement assis au sol.

Tarifs

ENSEIGNEMENT : 350€ (390€ si inscription après le 1er Mars 2019) + cotisation à l'association (37€)

HEBERGEMENT en pension complète du vendredi soir au mercredi midi en dortoir : 242€ - En chambre 2 ou 3 : 267€ En chambre individuelle : 317€ -

Accès

Train ou TGV jusqu'à Valence ville, puis le car en gare routière (demander la direction de Vernoux, descendre à Boffres où nous viendrons vous chercher) . Ou bien taxi collectif depuis Valence TGV ou Ville.

Voiture : à Valence prendre la RN 533, traverser St-Peray, direction le Puy jusqu'à Alboussière (18km). Puis prendre la D219, direction Vernoux jusqu'à Boffres. Avant la sortie du village, prendre la D332 direction Grozon. Roulez 2,1 km. Prendre à droite, encore 800m, vous êtes arrivés !

Nous vous attendons sur place le vendredi 26 avril à 17h. Fin des cours le 1er mai à 12h15, repas à 12h30 ou piquenique à emporter.

Bulletin d'inscription stage Professions Santé - Pâques 2019

à renvoyer à Les Quatre Piliers 32 rue Boussingault 75013 Paris

Nom Prénom.....

Adresse.....

.....Tel..... E mail (lisiblement merci!).....

Je m'inscris au stage du 26 avril au 1er mai 2019.

Niveau : ● débutant ◇ ● 24 ◇ ● 127 ◇ ● Je pratique dans un autre style de Tai Chi ◇

Logement choisi (attribué en fonction des places disponibles par ordre de réception du bulletin) :

● Chambre ou caravane individuelle ◇ ● Chbre 2/3 ◇ ● Dortoir ◇ ● Camping ◇

Je verse ce jour la somme de 200€ par chèque à l'ordre de « Quatre Piliers », non remboursable en cas de désistement après le 1er mars 2019. Je réglerai le solde lors du stage. Pour les non-adhérents joindre aussi un chèque de 37€ à l'ordre des Quatre Piliers pour la cotisation à l'association.



CORPS VIVANT CORPS CONSCIENT

QI GONG - TAI JI QUAN
STRETCHING POSTURAL®
PARIS 32 Rue Boussingault 75013
☎ 09 51 99 22 14
www.quatrepiliers.com