

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

Donner sans s'épuiser
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 à 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.

Tarifs

ENSEIGNEMENT : 350€/390€ après le 15 février + cotisation à l'association (37€) Devis organisme de formation possible.
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 pique-nique à emporter.



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

Bulletin d'inscription stage Professions Santé - 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.

Date

Signature