

## Renseignements divers

### Hébergement

Arrivée indispensable la veille au soir pour une première prise de contact. Possibilité de tarifs divers en pension complète à environ 350 € à 3 par chambres, 400 € à 2.

### En chambre

À deux   
À trois

Il y a 3 chambres de 3 personnes, pensez à nous les réserver rapidement. Toutes les chambres sont équipées de sanitaires privatifs.

### Nourriture

Les trois repas végétariens sont copieux et variés. La cuisine délicieuse et majoritairement bio est composée de produits frais et vins de la région. Une pause à mi-journée pour se désaltérer et manger quelques fruits de saison.

### Fin de retraite

Le dernier jour, 28 février, nous finirons vers 16h00 heures pour permettre à celles qui demeurent loin d'arriver chez elles paisiblement.

### Possibilité de massages :

Réflexologie plantaire ou visage inscription ici :  
Massage : oui  non

### MATÉRIEL À PRÉVOIR

Des vêtements amples, légers et chauds, un coussin de méditation, un tapis de sol, une huile de massage et une serviette de bain, une balle de tennis, un plaid, un cahier de pratique et une jolie tenue féminine.

## Laurence Cortadellas

transmet le **Qi Gong-Nei Gong-Ar.Mo.Es** et la **contemplation** depuis plus de 20 ans . Diplômée FEQGAE, EPMM et FFKDA.

Ancien membre du bureau technique et jury aux examens de la FEQGAE-Union Pro.

Créatrice d'un travail spécifique de Qi Gong pour les enfants (**Ar.Mo.Es.enfant**) et d'une formation annuelle pour adultes à cette méthode.

Créatrice d'une méthode contemplative d'alchimie intérieure et de régénération naturelle (Yang Sheng) pour les femmes (**Ar.Mo.Es.femme**)

Auteur des livres « *ABC du Qi Gong des enfants* » et « *Petits exercices spirituels et corporels à l'usage des femmes d'aujourd'hui* » aux Éd. Grancher.

Fondatrice avec Jean Michel Chomet de **Zhi Rou Jia**, « *L'École du Développement de la Douceur* » cycles de formations de pratiquants et d'enseignants aux arts internes et énergétiques chinois et d'Ar.Mo.Es., une philosophie pratique (holistique, alchimique et contemplative) de la régénération naturelle.



### Zhi Rou Jia

« L'école du développement de la douceur »

Le village  
21230 Champignolles  
Mobile : 06 13 92 28 71  
Tél/fax : 03 80 84 29 43  
Site : [zhiroujia.com](http://zhiroujia.com)  
Mail : [zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr)

## Zhi Rou Jia

« L'école du développement de la douceur »

« PRENDRE SOIN De  
SOI AU FÉMININ »



# 功 氣

Retraite d'hiver  
Du 24 au 28 février 2018

« Rencontre avec les déesses,  
Alchimie intérieure, Yang  
Sheng et Qi Gong au féminin »

Tél : 03 80 84 29 43

## Renseignements pratiques

### DATE

- **du 24 au 28 février 2018**  
**Arrivée impérative la veille**, vers 19h. (**dîner et pratique**). Si arrivée en train ou régimes spéciaux, prière **d'envoyer un mail plusieurs jours avant** aux Champs Mélisey. (**Prévenir de votre heure d'arrivée, svp**)

### LIEU

- « Les Champs Mélisey » 89430 Mélisey
- **tel : 33 (0)3 86 75 73 20**
- **email : champsmelisey@me.com**

### TARIF DU SÉMINAIRE

**350 euros**

### HÉBERGEMENT (réservation automatique avec votre inscription)

- Complétez et retournez-nous le formulaire de choix d'hébergement dûment rempli SVP.

### ANNULATIONS

*Du fait de l'organisateur:*

- En cas d'annulation du stage, celui-ci s'engage à rembourser les frais d'inscription.

*Du fait du stagiaire:*

- Elles doivent intervenir 30 jours au minimum avant le début du séminaire pour pouvoir donner lieu au remboursement des Arrhes



## Programme

« *Au rythme de l'Eau et à la rencontre des Déeses ...* »

*Traditionnellement l'hiver est propice à l'exploration et à l'approfondissement des états de détente et de régénération profonds. Entre ciel et terre nous nous inscrivons dans ce précieux et mystérieux cycle du vivant dont le Yin de Yin est un passage fondamental, un temps de renaissance et de réjouissance.*

*Durant ces 5 jours, je vous invite à vous joindre à moi pour approfondir notre intimité avec le silence, la contemplation et la joie. Nous inviterons ainsi à se réveiller en nous la vitalité, les forces de vie qui nous soutiennent dans notre cheminement.*

*Nous honorerons aussi, en nous, les déesses du panthéon grec et écouterons leurs messages ...*

EMPLOI DU TEMPS DE LA JOURNÉE		
PETIT DEJEUNER : 08.30		
MATIN	09.30 12.30	<b>METHODE AR.MO.ES.:</b> AUTO-MASSAGE, PREPARATION CORPORELLE, CABLAGE NEURO-SENSORIEL
DEJEUNER : 12.30		
A.MIDI	15.30 17.00 17.15 18.30	<b>METHODE AR.MO.ES.:</b> RELAXATION PSYCHOCORPORELLE, YANG SHENG SHU ET QI GONG AU FEMININ
DINER : 19.30		
POSSIBILITE DE PRATIQUE CERTAINS SOIRS ...		

## Bulletin d'inscription

NOM: .....

Adresse:.....

tél: .....

fax: .....

E. mail: .....

Je m'inscris à la retraite d'hiver du 24 au 28 février 2018

### En chambre

À deux   
À trois

Qi Gong – Nei Gong – Ar.Mo.Es. au féminin

**et je joins un chèque d'arrhes de 180 euros**

à l'ordre de

**“Laurence Cortadellas”**

Ce bulletin est à renvoyer le plus tôt possible avant le début du séminaire à l'adresse figurant ci-dessous.

*“L'École du Développement de la Douceur”*

Le Village  
21230 Champignolles  
Mobile : 06 13 92 28 71  
Tél/fax : 03 80 84 29 43  
Site: zhiroujia.com  
Mail : zhiroujia@orange.fr