

Renseignements concernant votre séjour

Séjour

La pension complète commence la veille de la retraite : le 12 / 08

Hébergement

La réservation se fait directement auprès du Domaine du Taillé : <http://domainedutaille.com/stages/>
Pension complète de 68 à 92 € suivant le type d'hébergement (descriptions et tarifs détaillés sur le site du Taillé)

Nourriture

Les repas sont végétariens et bio à 70%.
La cuisine provençale est délicieuse et variée ...

Fin du stage

Le dernier jour nous finissons vers 16h pour permettre à ceux qui habitent loin de rentrer chez eux dans de bonnes conditions

IMPORTANT:

Pensez à vous munir d'une lampe de poche pour vous déplacer, d'un Zafu, d'un tapis de sol, d'une huile de massage, d'une serviette de toilette et d'un plaid pour la pratique ainsi que de vêtements souples et confortables.



Laurence Cortadellas

Professeur de Qi Gong et Nei Gong selon Ar.Mo.Es, l'Art du Mouvement Essentiel, diplômée FEQGAE-Union-Pro, EPMM et FFKDA, elle enseigne depuis 1994.

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 spécifique pour les femmes intitulée « Spiritualité, énergétique et Qi Gong au féminin (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 de Chine et d'ailleurs et créateurs d'Ar.Mo.Es., « *L'Art du Mouvement Essentiel* » une vision holistique, alchimique et contemplative de la pratique source de régénération naturelle et de joie.



Association loi 1901

Zhi Rou Jia

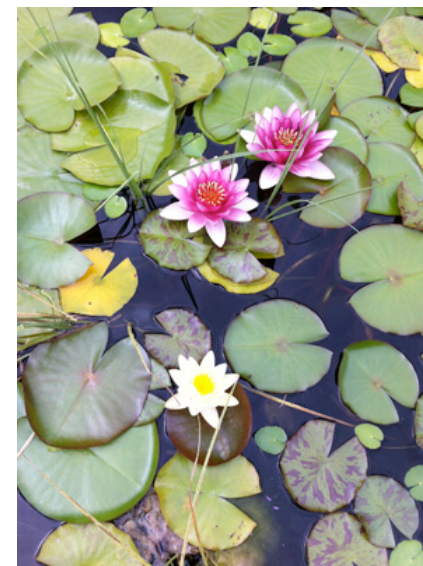
« *L'école du développement de la douceur* »

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

Zhi Rou Jia

« *L'école du développement de la douceur* »

« **Le Xing Shen Zhuang du
Zhi Neng Qi Gong** »
avec
Laurence Cortadellas



**Retraite d'été de Qi Gong
pour tous
Du 13 au 17 août 2018
Au Domaine Du taillé**

Renseignements pratiques

DATES

du 13 au 17 aout 2018

Arrivée obligatoire la veille ; le 12/08 vers 18.00h

LIEU

DOMAINE DU TAILLÉ

07200 Vesseaux

tél : 04 75 87 10 38

e.mail : domainedutaille@wanadoo.fr

TARIFS DU SÉMINAIRE

350 euros

HÉBERGEMENT - important : réservation sur le site du domaine du Taillé : <http://domainedutaille.com/stages/>

Vous trouverez toutes les infos nécessaires sur le site

INSCRIPTION

- Pour finaliser votre inscription, complétez et retournez-nous le formulaire d'inscription dûment rempli accompagné des arrhes. Merci d'avance

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 1 mois au minimum avant le début du stage pour pouvoir donner lieu au remboursement des Arrhes



Programme

Ar.Mo.Es. L'Art du Mouvement Essentiel ...

Est une méthode holistique, alchimique et contemplative de la pratique des arts énergétiques (Qi Gong et Nei Gong) créée par L. Cortadellas et J-M Chomet.

Nourris des principes de l'école taoïste Quan Zhen – École de la Complète Réalité qui repose sur la culture de l'attention (pleine présence) présente dans toutes les cultures traditionnelles et le Yang Sheng Shu ; « l'Art de nourrir la Vie ».

Cette étude se base sur une recherche d'unification de l'esprit et du corps par le mouvement naturel, le lâcher respiratoire et la construction du « corps d'intention ».

La clef de cette vision alchimique réside dans la mise en oeuvre du corps comme support d'initiation et dans la capacité à passer du penser au sentir. La présence à soi s'installe progressivement au fur et à mesure que l'attention s'affermi. Sensations, sentiments et émotions se clarifient et s'épanouissent tandis que s'harmonise et s'apaise la relation corps/esprit.

Nous étudierons également le Xing Shen Zhuang du Zhi Neng Qi Gong de Peng He Ming : méthode de l'union de la conscience et de la forme. Elle sert à faire descendre Hun Yuan Qi (l'énergie originelle) dans les 5 couches du corps par des mouvements appropriés qui allient profondeur et subtilité. Un beau voyage en perspective ! ...

EMPLOI DU TEMPS DE LA JOURNÉE		
PETIT DEJEUNER : 08.30		
MATIN	09.30 12.30	PRATIQUE DE L'ATTENTION - PLEINE PRESENCE SELON AR.MO.ES
DEJEUNER : 12.30		
A.MIDI	15.30 17.00	PREPARATION CORPORELLE ET CABLAGE NEURO-SENSORIEL POUR LE XING SHEN ZHUANG
	17.00 18.30	XING SHEN ZHUANG
DINER : 19.30		

Bulletin d'inscription

NOM :

Adresse :

Fixe :

Portable :

E. mail :

Je m'inscris à la retraite d'été :

Le Xing Shen Zhuang du Zhi Neng Qi Gong.

et je joins un chèque d'arrhes de 190 euros

à l'ordre de

“L 'école du développement de la douceur”

Ce bulletin est à renvoyer avant le début du séminaire à l'adresse figurant ci-dessous. Attention, nombre de places limitées.

“L 'école du développement
de la douceur”

5, Route de Chaumot
21230 Champignolles
Mobile : 06 13 92 28 71
Tél : 03 80 64 24 83
Site : zhiroujia.com
Mail : zhiroujia@orange.fr