

Renseignements concernant l'hébergement

Séjour

La pension complète commence la veille de la retraite : **le 22 / 08 vers 18H**

Hébergement

La réservation se fait directement auprès du Domaine du Taillé :

<http://domainedutaille.com/stages/>

Pension complète de 72 à 155 € 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 à 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.



Laurence Cortadellas

Professeur de Qi Gong/Nei Gong - Ar.Mo.Es et méditation, diplômée FEQGAE-UP, EPMM et FFKDA, elle enseigne depuis 1994.

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

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

Créatrice d'une méthode contemplative d'alchimie intérieure et de régénération 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* »

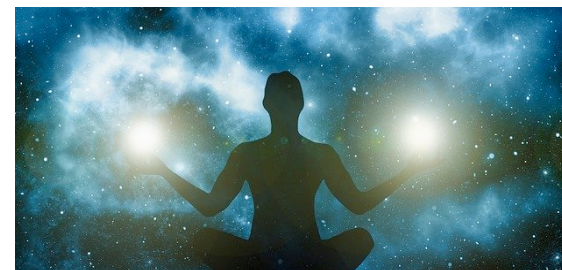


5, route de Chaumot
21230 Champignolles
Mobile : 06 13 92 28 71
Tél/fax : 03 80 64 24 83
Site : zhiroujia.com
Mail : zhiroujia@orange.fr

Zhi Rou Jia

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

Qi Gong et méditation pour tous du 23 au 27 aout 2021 en Ardèche



« *Nei Dan Yang Sheng Shu -
Ar.Mo.Es. et méditation
taoïste* »
avec
Laurence Cortadellas

Renseignements pratiques

DATES

du 23 au 27 aout 2021

Arrivée la veille ; le 22/08 vers 18.00h

LIEU

DOMAINE DU TAILLÉ

07200 Vesseaux

tél : 04 75 87 10 38

e.mail : domainedutaille@wanadoo.fr

TARIFS DU SÉMINAIRE

375 euros

HÉBERGEMENT

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 bulletin 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 séminaire pour pouvoir donner lieu au remboursement des Arrhes



Programme

Nous étudierons cette année les 6 premiers mouvements du **Nei Dan Yang Sheng Shu**. Le Nei Dan d'origine taoïste est composé de nombreuses méthodes très anciennes attribuées à l'école Wudang. Ce Nei Gong nous invite à nous connecter à l'essence de la pratique. Les mouvements profonds et amples améliorent le métabolisme en douceur, harmonisent le Yin et le Yang et favorise la mise en mouvement du sang et du Qi. Ils permettent de développer plus de fluidité et de coordination en déployant les 3 premières dimensions de l'espace. Ils favorisent la détente, la joie de vivre et la connaissance de soi ...

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

Notre philosophie que nous définissons comme pratique tente au travers d'une grande variété de formes de faire naître en chacun et chacune le sentiment d'UNITÉ DU MONDE.

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'affermir. Sensations, sentiments et émotions se clarifient et s'épanouissent tandis que s'harmonise et s'apaise la relation corps/esprit.

Méditation taoïste : Pratique de pleine présence

EMPLOI DU TEMPS DE LA JOURNÉE		
PETIT DEJEUNER : 08.00		
Matin	09. 30 12. 30	MEDITATION TAOÏSTE ASSIS-DEBOUT-COUCHE-EN MARCHANT
DEJEUNER : 12.30		
Après. midi	15. 30 18. 30	PREPARATION CORPORELLE ET ETUDE DU NEI DAN YANG SHENG SHU
DINER : 19.30		

Bulletin d'inscription

NOM:

Adresse:.....

Fixe :

Portable.....

E. mail:

Je m'inscris à la retraite d'été :

Nei Dan Yang Sheng Shu - Ar.Mo.Es.

Et méditation taoïste

et je joins un chèque d'arrhes de 190 euros

à l'ordre de

“Laurence Cortadellas”

Ce bulletin est à renvoyer au moins un mois avant le début du séminaire à l'adresse figurant ci-dessous.

Attention, nombre de places limitées.

Zhi Rou Jia

*“L'écologie du développement
de la douceur”*

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