

Stage de Qi Gong - Méditation & Mudras en Anjou A l'île de Béhuard.

Du jeudi 29 août au dimanche 1 er septembre 2019



Un séjour reposant et ressourçant dans ce lieu de quiétude.

À 20 kilomètres au sud-ouest d'Angers, la Maison diocésaine de Béhuard nous accueille dans le cadre enchanteur et reposant de cette île aux rives boisées, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Béhuard, est une « Petite cité de caractère », avec ses roses trémières et une centaine d'habitants en permanence. Une île naturelle et sauvage, fleurie dont le tour se fait à pied.

Contenu du stage :

- Auto massages variés pour dynamiser le corps ou favoriser la détente et le sommeil.
 - Exercices Taoïstes bénéfiques pour la santé.
 - « La petite circulation céleste » - Théorie et pratique des 7 portes.
 - Qi Gong – Sons & Mudras° pour harmoniser le cœur, apaiser le mental.
 - En plein air, sur la plage, pratique de diverses marches : Qi Gong des animaux, marche en pleine conscience et postures immobiles pour capter l'air doux d'Anjou.
 - En soirée après le dîner, si le temps le permet, nous pratiquerons sur la plage de la Loire au soleil couchant pour cultiver le calme par des **médiations et mudras°**.
- Mudras °: postures des mains et poignets associées à la respiration.

Horaires : Jeudi 29 août : 16h15 à 19h15 - 20h45 à 21h45
Vendredi 30 août : 9 h15 à 12h15 . 16h15 à 19h15 - 20h45 à 21h 45
Samedi 31 août : 9h15 à 12h 15 Après midi libre . 18h à 19h – 20h45 à 21h45
Dimanche 1 septembre : 9h15 à 12h15

Petit déjeuner entre 7h 30 – 9h. Déjeuner : 12h 30 Dîner : 19h 30

Tarif du stage : 325€

Tarif du séjour en pension complète : du dîner du jeudi au déjeuner du dimanche.

189€ en chambre individuelle. Douche et WC dans la chambre.

150€ € en chambre double. Douche et WC dans la chambre.

Apporter les linges de toilette et savon.

Pour ceux qui habitent la région. Possibilité de participer aux repas. Tarif à la demande.

Trajet : **En voiture :** environ 300 km depuis Paris. Possibilité de covoiturage.

En train : TGV Paris Angers. Puis Angers – Savennières. Puis 1400mètres à pied. Soit Taxi en groupe d'Angers à Béhuard.

Stage animé par Marie-Dominique Bleuler :

De formation Kinésithérapeute DE, Méziériste, enseignante en Qi Gong, expérience de trente années d'accompagnement individuel ou en groupe dans le domaine de la santé, et la prévention.

Date limite d'inscription le 8 juin 2019

Places limitées pour l'hébergement en chambre individuelle en fonction de l'arrivée des inscriptions.

Informations et inscriptions : 06 8 1 54 37 54 md.bleuler@hotmail.fr

www.artdusouffle.com