

QI GONG

PRATIQUES
BIO-ÉNERGÉTIQUES
TAOÏSTES

SAISON
2018-2019

COURS
ET ATELIERS
EN ARDÈCHE

Atteindre rapidement
un bien-être général
par la détente globale
du Corps et de l'Esprit



Les Ateliers
du Bien-être

QI GONG

COURS ET ATELIERS *Tous niveaux*

Avec **Sabine Moriconi** et **Bruno Buldo**, enseignants certifiés du Tao de la Santé de Maître Mantak Chia.

La Bio-Énergétique est une traduction récente permettant de mettre en valeur l'art de cultiver l'énergie vitale, motrice, "Chi", cachée au cœur des forces de la nature et dont les secrets nous sont transmis par l'un des trois piliers de la culture chinoise traditionnelle, le Taoïsme.



COURS HEBDOMADAIRES COLLECTIFS DE PRATIQUE PROGRESSIVE

Pratiques taoïstes fondamentales pour cultiver l'énergie Vitale et harmoniser le Corps et l'Esprit : respirations, mouvements, étirements, méditations, auto-massages.

Tout public.

Lundi

De 18 h 30 à 20 h

→ *Bibliothèque*

Le Village

07110 Chassiers

Mercredi et jeudi

De 10 h à 11 h 30

→ *Espace des Ressources*

9 rue Camille Artige

07200 Aubenas

3 *cours
par semaine*



NOUVEAU : LES JEUDIS MÉDITATION

L'état méditatif est un état qui ne se "fabrique pas" en "faisant". Il faut s'abandonner, apprendre à patienter, à ressentir... s'entraîner et s'entraider dans le silence.

Places limitées, tout public. Voir les dates sur le site internet : www.lesateliersdubienetre.net

De 18 h 30 à 19 h 30

→ *61 route de Vals*

07200 Ucel

17 *jeudis
dans l'année*



CYCLE "COMMENT GUÉRIR DE SES BLESSURES"

Vous serez guidé dans un processus d'auto-guérison puissant et simple, grâce à des pratiques taoïstes spécifiques de la sphère psycho-émotionnelle. L'objectif : vous rendre autonome dans votre processus de transformation émotionnelle.

Introduction également au Reiki Usui traditionnel, initiation niveau 1 possible.

Places limitées, tout public, pour toute personne motivée par une démarche personnelle consciente. Pouvant être complété par le cycle ci-dessous (conseillé).

De 9 h à 17 h

→ Les Jardins Intérieurs

Quartier du Buis

07200 Saint-Privat

4 journées
→ samedi 17/11/18
→ samedi 12/01/19
→ samedi 13/04/19
→ samedi 1^{er}/06/19

*Un enseignement pour accéder
à une Détente profonde,
à une Reconnection à Soi-même*

*Harmoniser le Corps et l'Esprit
grâce aux techniques taoïstes
fondamentales*



CYCLE "L'ÉVEIL DE LA CONSCIENCE DU CORPS ET DE L'ESPRIT"

Vous pratiquerez les basiques du Qi Gong taoïste d'une manière approfondie : éveil matinal, étirements, postures, respirations, auto-massages taoïstes, méditations basiques, sons sacrés de guérison (mantras), vibration des couleurs...

L'objectif : apprendre le chemin de l'autonomie pour accéder au bien-être total Corps/Esprit.

Places limitées, tout public.

De 9 h à 12 h 30

→ Les Jardins Intérieurs

Quartier du Buis

07200 Saint-Privat

3 demi-journées
→ samedi 13/10/18
→ samedi 9/02/19
→ samedi 16/03/19

COURS ET JEUDIS MÉDITATION

Horaires	Lundi	Mercredi	Jeudi
De 10 h à 11 h 30	-	Aubenas	Aubenas
De 18 h 30 à 20 h	Chassiers	-	Ucel Les jeudis Méditation De 18 h 30 à 19 h 30*

Lieux :

- ➔ Bibliothèque - Le Village - 07110 Chassiers
 - ➔ Espace des Ressources - 9 rue Camille Artige - 07200 Aubenas
 - ➔ 61 route de Vals - 07200 Ucel
- * voir les dates sur le site internet : www.lesateliersdubienetre.net

ATELIERS

Dates	Cycle "Comment guérir de ses blessures"	Cycle "L'Éveil de la Conscience du Corps et de l'Esprit"
Samedi 13/10/18	-	De 9 h à 12 h 30
Samedi 17/11/18	De 9 h à 17 h	-
Samedi 12/01/19	De 9 h à 17 h	-
Samedi 9/02/19	-	De 9 h à 12 h 30
Samedi 16/03/19	-	De 9 h à 12 h 30
Samedi 13/04/19	De 9 h à 17 h	-
Samedi 1 ^{er} /06/19	De 9 h à 17 h	-

Lieu :

- ➔ Les Jardins Intérieurs - Quartier du Buis - 07200 Saint-Privat

RENSEIGNEMENTS

06 21 32 57 24

www.lesateliersdubienetre.net



Les Ateliers
du Bien-être