

ATELIERS

Dates	Postures et Émotions	Tao de la Femme	Chi Nei Tsang	Diététique du Tao
14/10/2017	Saint-Privat <i>Matin</i>	Saint-Privat <i>Après-midi</i>	-	-
18/11/2017	-	-	Saint-Privat <i>Matin</i>	Saint-Privat <i>Après-midi</i>
16/12/2017	Saint-Privat <i>Matin</i>	Saint-Privat <i>Après-midi</i>	-	-
13/01/2018	Saint-Privat <i>Matin</i>	Saint-Privat <i>Après-midi</i>	-	-
3/02/2018	Saint-Privat <i>Matin</i>	-	-	Saint-Privat <i>Après-midi</i>
10/03/2018	Saint-Privat <i>Matin</i>	-	-	Saint-Privat <i>Après-midi</i>
7/04/2018	-	Saint-Privat <i>Après-midi</i>	Saint-Privat <i>Matin</i>	-
5/05/2018	Saint-Privat <i>Matin</i>	Saint-Privat <i>Après-midi</i>	-	-
2/06/2018	-	Saint-Privat <i>Matin</i>	-	Saint-Privat <i>Après-midi</i>

Horaires :

- *Matin* 9 h - 12 h 30
- *Après-midi* 14 h - 16 h 30

Lieu :
→ Saint-Privat (07200),
Les Jardins Intérieurs, quartier du Buis



Le domaine "Les Jardins Intérieurs" offre un cadre naturel et reposant



Les Ateliers du Bien-être

RENSEIGNEMENTS

06 21 32 57 24

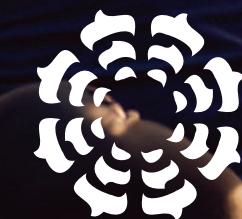
www.lesateliersdubienetre.net

QI GONG

PRATIQUES BIO-ÉNERGÉTIQUES TAOÏSTES

SAISON
2017-2018

COURS ET ATELIERS EN ARDÈCHE



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.

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



4 cours possibles par semaine pour respirer, bouger...

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.

4 cours possibles par semaine

COURS

Horaires	Lundi	Mercredi	Jeudi
10 h - 11 h 30	-	Aubenas <i>Les Basiques</i>	Aubenas <i>Les Basiques</i>
18 h 30 - 20 h	Chassiers <i>Les Basiques</i>	-	Saint-Privat <i>Focus sur le Souffle du Tao</i>

Durée des cours : 1 h 30

Lieux :

- Chassiers (07110), Bibliothèque, Le Village
- Aubenas (07200), Espace des Ressources, 9 rue Camille Artige
- Saint-Privat (07200), Les Jardins Intérieurs, quartier du Buis

Premier cours
découverte offert,
la semaine du
18 septembre 2017

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

4 types d'ateliers de pratiques simples et éprouvées

ATELIERS POSTURES ET ÉMOTIONS AU FIL DES SAISONS

Demi-journées thématiques pour découvrir et approfondir les pratiques taoïstes fondamentales.
6 demi-journées / Matin



ATELIERS TAO DE LA FEMME

Enseignement d'un ensemble de pratiques pour apprendre à se découvrir, s'auto-soigner, réguler son cycle, augmenter sa vitalité afin de prévenir les troubles féminins, les réguler et harmoniser le système hormonal complet.

6 demi-journées / 1 Matin, 5 Après-midis

ATELIERS AUTO-MASSAGES DU VENTRE CHI NEI TSANG

Le Chi Nei Tsang, technique de massage chinois, permet d'apaiser son Ventre (le Côlon et l'Intestin grêle) et son Esprit, en faisant circuler l'Énergie, libérant et harmonisant les Émotions.

2 demi-journées / Matin

ATELIERS DIÉTÉTIQUE DU TAO POUR LES EUROPÉENS

Enseignement des bases de la diététique énergétique chinoise au service de notre santé.

4 demi-journées / Après-midi