



NOUVEAU



NOUVEAU

ATELIERS EN PRÉSENCE

CERCLE DE SOINS REIKI ET AUTRES PRATIQUES

Ce Cercle Bienveillant fait suite à l'atelier du matin "Dao Yin du Souffle" (travail sur les Émotions). Vous aurez vécu une expérience de nettoyage intense des couches profondes de votre Être et votre axe central "Taiji" sera alors plus large, dense, circulant et connecté à la Source. Ce sera alors le moment idéal pour donner et/ou recevoir un soin Énergétique. Habitué(e) ou non des soins, formé(e) ou non, laissez parler votre Cœur par vos mains, en toute confiance, sans attente, juste Être.

Places limitées, tout public.

→ Cycle de deux ateliers en présence :
61 route de Vals - 07200 Ucel.
Dates : samedis 10/03/23, 13/05/23.
Horaires : de 13h30 à 17h30.

Pour plus d'informations
et pour s'inscrire :
www.lesateliersdubienetre.net

ATELIERS EN PRÉSENCE

ÉNERGIE DES PLANTES

Découvrez tous les secrets et subtilités de la fabrication de macérats huileux : huiles à utiliser, mode opératoire, herbes et plantes, usages, conservation... Si vous avez des herbes de votre jardin ou des récoltes sauvages, apportez-les (bien sèches). Si vous n'avez pas de récoltes, pas de souci ! Fiche Mémo remise à la fin de l'atelier. Pensez à Noël : offrez des macérats huileux de votre fabrication à ceux que vous aimez.

Places limitées, tout public.

→ Atelier en présence : 61 route de Vals - 07200 Ucel.
Date : samedi 12/11/22 (d'autres dates seront proposées en 2023).
Horaires : de 14h30 à 16h30.

COURS ET ATELIERS SAISON 2022-2023			
Cours et ateliers	Dates	Horaires	Présentiel/ distanciel
Qi Gong cours collectifs hebdomadaires	Tous les mercredis (hors vacances scolaires)	18h30 à 19h30	En présence à Ucel*
Le Dao Yin Postural	Mercredis 28/09/22, 12/10/22, 16/11/22, 7/12/22, 18/01/23, 22/02/23, 22/03/23, 26/04/23, 24/05/23, 14/06/23	18h30 à 19h30	À distance
Le Dao Yin du Souffle	Samedis 10/12/22, 10/03/23, 13/05/23	de 9h30 à 12h	En présence à Ucel*
Le Dao Yin du Mental (Méditation)	Mercredis 28/09/22, 12/10/22, 16/11/22, 7/12/22, 18/01/23, 22/02/23, 22/03/23, 26/04/23, 24/05/23, 14/06/23	19h30 à 20h30	En présence à Ucel*
Le Dao Yin du Mental (Méditation)	Mercredis 28/09/22, 12/10/22, 16/11/22, 7/12/22, 18/01/23, 22/02/23, 22/03/23, 26/04/23, 24/05/23, 14/06/23	19h30 à 20h30	À distance
Connaissance des Cinq Mouvements de l'Énergie	Samedis 15/10/22, 21/01/23	9h30 à 12h	En présence à Ucel*
Énergie des Plantes	Samedi 12/11/22, (d'autres dates seront proposées en 2023)	14h30 à 16h30	En présence à Ucel*
Cercle de Soins Reiki et Autres Pratiques	Samedis 10/03/23, 13/05/23	13h30 à 17h30	En présence à Ucel*

* En présence : 61 route de Vals - 07200 Ucel.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
06 21 32 57 24
www.lesateliersdubienetre.net
f ateliersyogatao



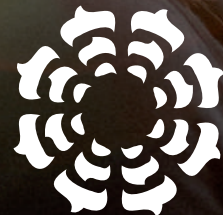
QI GONG

PRATIQUES BIO-ÉNERGÉTIQUES TAOÏSTES

COURS
ATELIERS

SAISON 2022-2023 EN ARDÈCHE

Pratiques simples et éprouvées
de retour au calme, au mieux-être.
Prévention santé et autonomie.



Les Ateliers
du Bien-être

QI GONG COURS ET ATELIERS

Tous niveaux

Avec **Sabine Moriconi**, enseignante certifiée 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 EN PRÉSENCE

QI GONG COURS COLLECTIFS

Se remettre en mouvement, prendre conscience des différentes parties de son corps, développer sa conscience globale, apprendre des outils très simples et efficaces pour développer sa propre autonomie dans le calme intérieur. Le Qi Gong se pratique debout, assis, allongé.

Places limitées, tout public.

→ Cours en présence : 61 route de Vals - 07200 Ucel.

Dates : tous les mercredis (hors vacances scolaires).
Horaires : de 18h30 à 19h30.



COURS À DISTANCE

LE DAO YIN POSTURAL

Pratique mensuelle progressive visant à détendre les tendons et les articulations, à harmoniser et régir l'énergie du corps et le sang. Permet d'accéder à une grande détente tout en préservant et augmentant le système immunitaire. Pratique simple, accessible à tous. Vous recevez un lien avant le cours permettant la connexion à la salle. L'enregistrement de la séance est envoyé sous 48 heures afin de vous aider à pratiquer chaque jour du mois suivant.

Tout public.

→ Cours à distance .

Dates : mercredis 28/09/22, 12/10/22, 16/11/22, 7/12/22, 18/01/23, 22/02/23, 22/03/23, 26/04/23, 24/05/23, 14/06/23.
Horaires : de 18h30 à 19h30.



ATELIERS EN PRÉSENCE

LE DAO YIN DU SOUFFLE

Le Dao Yin du Souffle est une science et un art permettant le retour au calme et la pacification émotionnelle par le drainage des mémoires traumatiques inscrites dans les cellules. Lorsque ce travail est fait, il est possible d'accéder à d'autres connaissances visant à augmenter les capacités psychiques, les rendant puissantes et énergétiques. Pratiquez dans un groupe les trois niveaux dans l'aptitude du souffle :

- la pratique du Souffle Physique
- la pratique du Souffle Énergétique
- la pratique du Souffle Spirituel.

Il est fortement conseillé de pratiquer le Qi Gong (Dao Yin Postural) pour optimiser les effets de la pratique.

Places limitées, tout public.

→ Cycle de trois ateliers en présence : 61 route de Vals - Ucel.

Dates : samedis 10/12/22, 10/03/23, 13/05/23.

Horaires : de 9h30 à 12h.



COURS EN PRÉSENCE

LE DAO YIN DU MENTAL (MÉDITATION)

Pratiquez une fois par mois le Dao Yin du Mental. Chaque séance démarre par une préparation physique spécifique permettant une clarification mentale plus facile.

À noter : chaque séance est précédée par un cours de Qi Gong (Dao Yin Postural) , l'alliance des deux pratiques vous permet une progression plus aisée et plus efficace.

Places limitées, tout public.

→ Cours en présence : 61 route de Vals - 07200 Ucel.

Dates : mercredis 28/09/22, 12/10/22, 16/11/22, 7/12/22, 18/01/23, 22/02/23, 22/03/23, 26/04/23, 24/05/23, 14/06/23.

Horaires : de 19h30 à 20h30.



COURS À DISTANCE

LE DAO YIN DU MENTAL (MÉDITATION)

Recevez par mail l'enregistrement de la séance en présentiel pour une pratique soutenue au quotidien. Chaque séance vous permet de faire un pas supplémentaire vers une conscience unifiée et calme, si chère aux Taoïstes.

Tout public.

→ Cours à distance.

Dates : mercredis 28/09/22, 12/10/22, 16/11/22, 7/12/22, 18/01/23, 22/02/23, 22/03/23, 26/04/23, 24/05/23, 14/06/23.

Horaires : de 19h30 à 20h30.

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

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



ATELIERS EN PRÉSENCE

CONNAISSANCE DES CINQ MOUVEMENTS DE L'ÉNERGIE : LES BASES À CONNAÎTRE POUR AVANCER DANS LE QI GONG

Découvrez les fondements théoriques de la pratique de la Médecine Chinoise Traditionnelle dont fait partie le Qi Gong. Pour vous permettre d'intégrer rapidement cette théorie fondamentale de base taoïste, vous pratiquerez le Qi gong des Cinq Éléments, dans son cycle d'engendrement puis dans son cycle de contrôle.

Places limitées, tout public.

→ Cycle de deux ateliers en présence : 61 route de Vals - 07200 Ucel.

Dates : samedis 15/10/22, 21/01/23.
Horaires : de 9h30 à 12h.