

COURS HEBDOMADAIRES ET QI GONG MÉDICAL

Horaires	Lundi	Mercredi	Jeudi
10 h - 11 h 30	-	Aubenas	Aubenas
18 h 30 - 20 h	Chassiers	-	Ucel Qi Gong Médical *

Lieux :

Bibliothèque - Le Village - 07110 Chassiers

Espace des Ressources - 9 rue Camille Artige - 07200 Aubenas

61 route de Vals - 07200 Ucel

* Dates : jeudis 10/10/19, 7/11/19, 21/11/19, 5/12/19, 19/12/19, 9/01/20, 23/01/20, 6/02/20, 20/02/20, 12/03/20, 26/03/20, 9/04/20, 16/04/20, 7/05/20, 14/05/20

ATELIERS

Dates	Cycle "Comment guérir des blessures émotionnelles"	Cycle "Comment se ressourcer par une pratique consciente"	Cycle "Soignants et aidants : comment éviter..."	Cycle "Échanges Reiki Usui traditionnel et Qi Gong"
Samedi 12/10/19		9 h - 12 h		13 h 30 - 16 h 30
Samedi 31/11/19			9 h - 16 h 30	
Samedi 7/12/19	9 h - 17 h	-	-	-
Samedi 18/01/20	-	-	9 h - 16 h 30	-
Samedi 8/02/20		9 h - 12 h		13 h 30 - 16 h 30
Samedi 14/03/20	9 h - 17 h			
Samedi 4/04/20		9 h - 12 h		13 h 30 - 16 h 30

Lieu :

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

RELATION D'AIDE PAR LA MÉDECINE CHINOISE ET LA NATUROPATHIE

Avec **Sabine Moriconi**, praticienne en relation d'aide énergétique.

Certificat professionnel FFP "Praticienne en techniques éducatives corporelles."
Certification Thérapeute Qi Gong Médical IIMQ.
Certification "Naturopathe."

"Je vous accompagne vers votre but personnel, en privilégiant le développement de votre autonomie."



SOINS

MÉDECINE CHINOISE

- Qi Gong Thérapie selon la Médecine Taoïste et Chinoise.
- Shiatsu.
- Chi Nei Tsang (massage du ventre).
- Reiki.

→ Sur rendez-vous au 06 21 32 57 24
61 route de Vals - 07200 Ucel

RENSEIGNEMENTS

06 21 32 57 24

www.lesateliersdubienetre.net

 [ateliersyogatao](https://www.facebook.com/ateliersyogatao)



SOINS

NATUROPATHIE

- Bilan de vitalité.
- Nutrition et réglages alimentaires.
- Conseils en compléments alimentaires.

→ Sur rendez-vous au 06 21 32 57 24
61 route de Vals - 07200 Ucel



Les Ateliers
du Bien-être

vizostudio.com - Photos : 123RF

QI GONG

PRATIQUES BIO-ÉNERGÉTIQUES TAOÏSTES

COURS
ATELIERS
SOINS

SAISON 2019-2020 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

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.

Engagement annuel obligatoire.

→ **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



NOUVEAU

COURS

QI-GONG MÉDICAL

Comment dissoudre les stagnations d'énergie pour prévenir, accompagner et soulager les troubles physiques et émotionnels.

Apprentissage de mouvements spécifiques pendant 45 minutes, intégration par la méditation 30 minutes.

Places limitées à 10 personnes, tout public.

Engagement annuel obligatoire.

→ **Jeudi de 18 h 30 à 20 h**
61 route de Vals
07200 Ucel



NOUVEAU

ATELIERS

CYCLE "COMMENT SE RESSOURCER PAR UNE PRATIQUE CONSCIENTE"

Objectif : intégrer et/ou approfondir les trois phases progressives de la pratique du Qi Gong afin d'optimiser sa vitalité.

- Le corps physique (Jing) : fascias et méridiens, tendons, sentir l'énergie.
- Le corps émotionnel (Qi) : respiration, faire circuler l'énergie.
- Le corps spirituel (Shen) : méditation, canaliser l'énergie.

Places limitées, tout public.

→ **De 9 h à 12 h**
Dates : samedis 12/10/19, 8/02/20, 4/04/20
Les Jardins Intérieurs
Quartier du Buis
07200 Saint-Privat



NOUVEAU

ATELIERS

CYCLE "ÉCHANGES REIKI USUI TRADITIONNEL ET QI GONG"

Objectif : approfondir sa pratique, découvrir, recevoir...

Pour les initiés ou non.

Places limitées, tout public.

→ **De 13 h 30 à 16 h 30**
Dates : samedis 12/10/19, 8/02/20, 4/04/20
Les Jardins Intérieurs
Quartier du Buis
07200 Saint-Privat

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

CYCLE "COMMENT GUÉRIR DES BLESSURES ÉMOTIONNELLES"

Objectif : accéder à la racine des émotions pour les transformer en énergie de vie.

Outils : Qi Gong et Reiki Usui niveau 2 (avec initiation niveau 2 le 14/03/20).

Places limitées.

Pré-requis : avoir suivi le cycle 2018-2019 et/ou être initié au Reiki Usui niveau 1.

→ **De 9 h à 17 h**
Dates : samedis 7/12/19, 14/03/20
Les Jardins Intérieurs
Quartier du Buis
07200 Saint-Privat



NOUVEAU

ATELIERS

CYCLE "SOIGNANTS ET AIDANTS : COMMENT ÉVITER LA FATIGUE, PRÉVENIR LE STRESS ET GÉRER LES TENSIONS LIÉES À SA PRATIQUE"

Objectif : acquérir des outils simples, concrets et applicables au quotidien grâce au Qi Gong.

Places limitées, tous niveaux.

→ **De 9 h à 16 h 30**
Dates : samedis 31/11/19, 18/01/20
Les Jardins Intérieurs
Quartier du Buis
07200 Saint-Privat