

Renseignements divers

Hébergement

Arrivée obligatoire la veille vers 19h.
Possibilité de tarifs divers en pension complète à environ 325€ à 3 par chambrées, 370€ à 2.

En chambre

À deux
À trois

Il y a 3 chambres de 3 personnes, pensez à nous les réserver rapidement, attribution dans l'ordre des réservations. Toutes les chambres sont équipées de sanitaires privatifs.

Nourriture

Les trois repas végétariens sont copieux et variés. La cuisine est délicieuse composée de produits frais souvent bio et de vins de la région.

Une pause à mi-journée pour se désaltérer et manger quelques fruits de saison.

Fin de retraite

Le dernier jour, 12 juillet, nous finirons vers 16h00 pour permettre à celles qui demeurent loin de rentrer facilement.

Possibilité de massages :

réfléxo- plantaire ou de la tête et cou
inscription ici :

Massage : oui non

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Des vêtements amples, légers et chauds,
un coussin de méditation, un tapis de sol,
une huile de massage et une serviette de bain,
une balle de tennis, un plaid et un cahier de pratique.

Laurence Cortadellas

Professeur de Qi Gong/Nei Gong - Ar.Mo.Es diplômée FEQGAE, EPMM et FFKDA, elle enseigne depuis 1994.

Ancien membre du bureau technique et jury aux examens de la FEQGAE.

Créatrice d'un travail spécifique de Qi Gong pour les enfants (Ar.Mo.Es.Enfant) et d'une formation annuelle pour adultes à cette méthode.

Créatrice d'une méthode contemplative d'alchimie intérieure et de régénération pour les femmes (Ar.Mo.Es.femme)

Auteur des livres « *ABC du Qi Gong des enfants* » et « *Petits exercices spirituels et corporels à l'usage des femmes d'aujourd'hui* » aux Éd. Grancher.

Fondatrice avec Jean Michel Chomet de Zhi Rou Jia, « *L'École du Développement de la Douceur* » cycles de formations de pratiquants et d'enseignants aux arts internes et énergétiques chinois et d'Ar.Mo.Es., une vision holistique, alchimique et contemplative de la régénération naturelle



Zhi Rou Jia

« L'école du développement de la douceur »

Le village 21230 Champignolles

Mobile : 06 13 92 28 71

Tél/fax : 03 80 84 29 43

Site : zhiroujia.com

Mail : zhiroujia@orange.fr

Zhi Rou Jia

« L'école du développement de la douceur »

« PRENDRE SOIN DE SOI AU FÉMININ »



功 氣

Retraite d'été
Du 08 au 12 juillet 2017

« Rencontre avec les Déeses,
Alchimie intérieure, et Qi Gong-
Nei Gong-Ar.Mo.Es. »

Tél : 03 80 84 29 43

Renseignements pratiques

DATE

- **du 08 au 12 juillet 2017**
Arrivée impérative le 07 au soir, pratique en soirée. Si arrivée en train ou questions personnelles, **prière d'envoyer un mail plusieurs jours avant** aux Champs Mélisey. (Prévenir de votre heure d'arrivée, svp)

LIEU

- « Les Champs Mélisey » 89430 Mélisey
- **tel : 33 (0)3 86 75 73 20**
- **email : champsmelisey@me.com**

TARIF DU SÉMINAIRE

345 euros

HÉBERGEMENT (réservation automatique avec votre inscription)

- Complétez et retournez-nous le formulaire de choix d'hébergement dûment rempli SVP.

ANNULATIONS

Du fait de l'organisateur:

- En cas d'annulation du stage, celui-ci s'engage à rembourser les frais d'inscription.

Du fait du stagiaire:

- Elles doivent intervenir 30 jours au minimum avant le début du séminaire pour pouvoir donner lieu au remboursement des Arrhes



Programme

« Cultiver l'essence et la vie dans la pleine conscience, rencontrer les déesses du panthéon grec, Qi gong – Nei gong au féminin (Yang Sheng), »

Traditionnellement l'été est une période propice aux échanges et à l'extériorisation mais elle invite aussi à la dispersion, l'agitation, l'émotivité, la nervosité et la confusion. Je vous invite durant ces 5 journées **entre femmes** à dépasser ces états particuliers et découvrir, comme le préconise les taoïstes, comment « Vider le cœur », trouver une stabilité intérieure source de changements et de joie

Nous irons aussi honorer en nous les déesses du panthéon grec et écouter leurs messages ...

EMPLOI DU TEMPS DE LA JOURNÉE		
PETIT DEJEUNER : 08.30		
MATIN	09.30 12.30	CONTEMPLATION - METHODE AR.MO.ES.: PRATIQUE DE L'ATTENTION ININTERROMPUE (VIPASSANA) : ASSISE, COUCHEE, DEBOUT ET EN MARCHANT
DEJEUNER : 12.30		
A.MIDI	15.30 17.00 17.15 18.30	METHODE AR.MO.ES.: RELAXATION PSYCHOCORPORELE, YANG SHENG SHU ,CABLAGE NEURO-SENSORIEL, ET QI GONG AU FEMININ
DINER : 19.30		
PRATIQUE CERTAINS SOIRS, DONT LES 7 ET 9 JUILLET VERS 21H00		

Bulletin d'inscription

NOM:

Adresse:.....

tél:

fax:

E. mail:

Je m'inscris à la retraite d'Été du 08 au 12 juillet 2017

En chambre

À deux
À trois

Qí Gong – Neí Gong au féminin

et je joins un chèque d'arrhes de 165 euros

à l'ordre de

“Laurence Cortadellas”

Ce bulletin est à renvoyer le plus tôt possible avant le début du séminaire à l'adresse figurant ci-dessous.

“L'École du Développement de la Douceur”
Laurence Cortadellas

Le Village
21230 Champignolles
Mobile : 06 13 92 28 71
Tél/fax : 03 80 84 29 43
Site: zhiroujia.com
Mail : zhiroujia@orange.fr