

致柔家

# Zhiroujia

Newsletter  
Mars 2017



« Il y a donc une nature qui contient le monde et le dirige tout entier et elle n'est pas privée de sentiment ni de raison »

Cicéron



**A Paris en mars**

**Atelier de printemps - Ar.Mo.Es.**

**le 12 mars 2017** avec Laurence Cortadellas, (9h00-12h00 et 13h00-16h00)



Au Dojo Tenchi, 25, bd de la Strasbourg 75010, M° Strasbourg St Denis

Thème : **La nature s'éveille ! Réveillons nous et réjouissons nous...**

Avec l'arrivée du printemps, voici venir le temps d'éveiller et d'étirer nos corps assoupis et engourdis par le froid hivernal. Dans cet atelier, nous allons partir à la découverte de notre corps d'un point de vue tendino-musculaires. Tout en douceur nous allons explorer, activer et défroisser...

[Lire la suite >>](#)

## Formation Nei Jia Quan - Ar.Mo.Es.

**les 4 et 5 mars** Avec Jean-Michel Chomet (2e séminaire)

Au Centre Tao, 144 Bd de la Villette 75019 Paris, M° Jaurès ou Col. Fabien

[Lire la suite >>](#)



## Formation Qi Gong -Nei Gong - Ar.Mo.Es.

**les 25 et 26 mars** Avec Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet (4e séminaire)

Au Centre Tao, 144 Bd de la Villette 75019 Paris, M° Jaurès ou Col. Fabien

[Lire la suite >>](#)



## En Bourgogne en février / mars



### À Beaune, un vendredi/mois

(23 sept, 21 oct, 18 nov, 16 déc, 20 jan 2017, 17 fév, **17 mars**, 21 avril, 12 mai, 16 juin)

Avec Laurence Cortadellas

Salle paroissiale St Jacques, Rue Louis Braille, Beaune.

Télécharger la plaquette : [ici](#)

Ateliers mensuels (réservés aux femmes) de 2h30 de 19 h à 21h30 sur le thème « *Prendre soin de soi au féminin selon Ar.Mo.Es* » : *régénération naturelle, Yang Sheng*

*et alchimie intérieure*

Contact : [zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr) fixe : 03 80 84 29 43 et Portable : 06 13 92 28 71

[Lire la suite >>](#)

### À Bligny sur Ouche, un samedi/mois

(22 oct., 17 déc., 14 jan. 2017, **25 fev.**, 18 mars, 29 avril, 13 mai, 17 juin)



Avec Jean-Michel Chomet

Salle des sports de Bligny sur Ouche  
**Télécharger la plaquette :** [ici](#)

Ateliers mensuels de TAIJI QUAN - ArMoEs de 3h00 de 14h30 à 17h30 sur le thème :  
« L'essence du Taiji Quan : au-delà des styles (Yang, Chen, Liuti, Wudang, ...) ; une étude approfondie »

Contact : [zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr) fixe : 03 80 84 29 43 et Portable : 06 13 92 05 91

[Lire la suite >>](#)

## Ateliers Tai Ji - Ar.Mo.Es. à Montreuil

(dimanches 20 novembre 2016, 19 février 2017, **23 avril 2017**)

Avec Martine Leloup, assistante de Jean-Michel depuis de plusieurs années.

Théâtre du mouvement - Montreuil  
**Télécharger la plaquette :** [ici](#)

Ateliers de Tai Ji Quan- Ar.Mo.Es style Yang (débutants et intermédiaires)



[Lire la suite >>](#)

## Vos retraites d'été en Bourgogne

**Energétique et Spiritualité au féminin : « Prendre soin de soi au féminin » -  
Régénération naturelle** **du 8 au 12 juillet**

[Lire la suite >>](#)

**Dao d'orient et d'occident : « Les Jardins d'Hermès »** **du 8 au 12 juillet**

[Lire la suite >>](#)

## Nouvelles du monde



**ABC du QI GONG des enfants** de Laurence Cortadellas

La santé et la capacité de vivre avec ses besoins se construisent dès l'enfance. Malheureusement, à l'école, aujourd'hui, les matières étudiées ne guident pas nos enfants vers cet art de vivre. Nos sociétés modernes valorisent souvent l'intellect, l'analyse, la culture théorique et l'image extérieure au détriment de capacités plus sensibles, plus secrètes et pourtant bien réelles.

[Lire la suite >](#)

## Et aussi :

[Voyage vers le Tao](#)

[Petits exercices spirituels à l'usage des femmes d'aujourd'hui](#), de Laurence Cortadellas

[Ecosia](#), un moteur de recherche qui plante des arbres,

[Association APATA](#) : soutenez les initiatives des membres d'une famille gambienne,

[Association Sénégalaise](#) : une course et une action de solidarité scolaire 100% féminine,  
[Tatami confort](#) : plus de confort pour plus de pratique

## SOMMAIRE

• [Accueil de la news](#)

### Programmes et infos du mois

- [Cours, stages et formations](#)
- [Retraites d'été en Bourgogne](#)

### [Nouvelles du monde](#)

---

Bonne lecture et à bientôt  
Chaleureusement,  
Laurence

---



Copyright © 2017 Zhiroujia, Tous droits réservés.