

Renseignements concernant l'hébergement

Séjour

La pension complète commence la veille de la retraite : **le 09 / 08 vers 18H**

Hébergement

La réservation se fait auprès du

Domaine du Taillé :

<http://domainedutaille.com/stages/> et par téléphone : **04 75 87 10 38**

Pension complète de **62 à 135 €** suivant le type d'hébergement (descriptions et tarifs détaillés sur le site du Taillé)

Nourriture

Les repas sont végétariens et bio à 70%. La cuisine provençale est délicieuse et variée ...

Fin du stage

Le dernier jour nous finissons à 16h pour permettre à ceux qui habitent loin de rentrer chez eux dans de bonnes conditions

IMPORTANT:

Pensez à vous munir d'une lampe de poche pour vous déplacer, d'un Zafu, d'un tapis de sol, d'une huile de massage, d'une serviette de toilette et d'un plaid pour la pratique.



Laurence Cortadellas

Professeur de Qi Gong/Nei Gong - Ar.Mo.Es et méditation, 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 biannuelle 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 philosophie pratique holistique, alchimique et contemplative de la régénération naturelle.



Association loi 1901

Zhi Rou Jia

« *L'école du développement de la douceur* »

5, route de Chaumot
21230 Champignolles
Mobile : 06 13 92 28 71
Tél/fax : 03 80 64 24 83
Site : zhiroujia.com
Mail : zhiroujia@orange.fr

Zhi Rou Jia

« *L'école du développement de la douceur* »

Retraite d'été Qi Gong et méditation pour tous du 10 au 14 août 2020 en Ardèche



« *Nei Dan Yang Sheng Shu -
Ar.Mo.Es. et méditation
Vipassana* »
avec
Laurence Cortadellas

Renseignements pratiques

DATES

du 10 au 14 aout 2020

Arrivée la veille ; le 09/08 vers 18.00h

LIEU

DOMAINE DU TAILLÉ

07200 Vesseaux

tél : 04 75 87 10 38

e.mail : domainedutaille@wanadoo.fr

TARIF DU SÉMINAIRE

365 euros

HÉBERGEMENT

N'hésitez pas à contacter Valentin si vous ne trouvez pas d'hébergement vous convenant

INSCRIPTION

Pour finaliser votre inscription, complétez et retournez-nous le bulletin dûment rempli accompagné des arrhes. Merci d'avance !

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 1 mois au minimum avant le début du séminaire pour pouvoir donner lieu au remboursement des Arrhes



Programme

Nous étudierons cette année les 6 premiers mouvements du **Nei Dan Yang Sheng Shu**. Le Nei Dan d'origine taoïste est composé de nombreuses méthodes très anciennes attribuées à l'école Wudang. Ce Nei Gong nous invite à nous connecter à l'essence de la pratique. Les mouvements profonds et amples améliorent le métabolisme en douceur, harmonisent le Yin et le Yang et favorise la mise en mouvement du sang et du Qi. Ils permettent de développer plus de fluidité et de coordination en déployant les 3 dimensions de l'espace. Ils favorisent la détente, la joie de vivre et la connaissance de soi ...

Ar.Mo.Es. L'Art du Mouvement Essentiel ...

Notre philosophie que nous définissons comme pratique tente au travers d'une grande variété de formes de faire naître en chacun et chacune le sentiment d'UNITÉ DU MONDE.

Cette étude se base sur une recherche d'unification de l'esprit et du corps par le mouvement naturel, le lâcher respiratoire et la construction du corps d'intention.

La clef de cette vision alchimique réside dans la mise en oeuvre du corps comme support d'initiation et dans la capacité à passer du penser au sentir. La présence à soi s'installe progressivement au fur et à mesure que l'attention s'affermi. Sensations, sentiments et émotions se clarifient et s'épanouissent tandis que s'harmonise et s'apaise la relation corps/esprit.

Méditation Vipassana : Pratique de pleine présence

EMPLOI DU TEMPS DE LA JOURNÉE		
PETIT DEJEUNER : 08.00		
MATI N	09.30 12.30	- AR.MO.ES - ET MEDITATION VIPASSANA
DEJEUNER : 12.30		
A.MID I	15.30 18.30	PREPARATION CORPORELLE ET ETUDE DU NEI DAN

Bulletin d'inscription

NOM:

Adresse:.....

Fixe :

Portable.....

E. mail:

Je m'inscris à la retraite d'été :

Nei Dan Yang Sheng Shu - Ar.Mo.Es.

Et méditation Vipassana

et je joins un chèque d'arrhes de 190 euros

à l'ordre de

“L 'école du développement de la douceur”

Ce bulletin est à renvoyer au moins un mois avant le début du séminaire à l'adresse figurant ci-dessous.

Attention, nombre de places limitées.

*“L 'école du développement
de la douceur”*

5, Route de Chaumot
21230 Champignolles
Mobile : 06 13 92 28 71
Tél/fax : 03 80 64 24 83
Site: zhiroujia.com
Mail : zhiroujia@orange.fr