



Do In - Qi Gong – Méditation

Pour la santé physique, l'équilibre émotionnel, la clarté mentale, le développement spirituel.

Stage d'été
du 31 juillet au 2 août 2021

À Charmes sur l'Herbasse dans la Drôme des Collines.



À 16 km au Nord de Romans au sommet d'une colline, offrant un panorama superbe sur le Vercors, les Alpes, ...le Sud.

Un lieu paisible en pleine nature.

Renseignements et inscriptions au 022 343 53 01
ou barbaratanquerel@yahoo.fr – www.Taiji-ge.ch

Proposé par Barbara Tanquerel
Thérapeute psychocorporelle
Shiatsu, Do In, Laskowholoenergetic
Enseignante de Qi Gong et Taiji



Au programme

Do In, Qi Gong, Méditation

Pratiques traditionnelles japonaises ainsi que chinoises qui favorisent l'unification de l'esprit et du corps, facilitent la circulation de l'énergie vitale, apaisent le mental, purifient le cœur.

Pour préserver la santé, améliorer la mobilité, développer la conscience corporelle et permettre d'entrer en harmonie avec la vie.

Par la méditation, la respiration et la visualisation nous aborderons des pratiques pour favoriser et développer l'ouverture du cœur et la pleine présence.

Nous serons dans un environnement magnifique nous en profiterons pour expérimenter aussi des pratiques simples et profondes en lien avec la nature.

Horaires

Arrivée le vendredi 30 juillet à partir de 17h

Samedi 31 juillet :

matin 9h30 - 12h30

après-midi 16h - 18h30

soir 21h - 21h30 (méditation, *assise ou marche*)

Dimanche 1^{er} août :

matin 9h - 12h

après-midi 16h - 18h30

soir 21h - 21h30

Lundi 2 août :

matin 9h30 - 12h30

après-midi (à convenir) clôture 16h

Informations pratiques

Le Domaine de l'Hospitalière

La belle et ancienne bâtisse de pierres posée en haut d'un grand pré, abrite des chambres confortables, une salle à manger avec cheminée, un espace pour la détente, ainsi qu'une jolie salle de pratique de 70m².

Une grande cours en partie ombragée permet à la belle saison de prendre les repas dehors.



Adresse : Domaine de l'Hospitalière
2220 route du château
26260 CHARMES sur l'Herbasse
France
Tél. 0033.(0)475.25.08.68

Tarifs

Hébergement, pension complète + salle de pratique
en chambre double : **220 CHF**, *en chambre individuelle** : **245 CHF**

Stage : **260 CHF**

Arrhes 50% du prix total à l'inscription, solde fin juin.

**selon disponibilité*

BULLETIN D'INSCRIPTION

Merci de remplir le bulletin ci-dessous et de l'envoyer à l'adresse suivante :

Barbara Tanquerel

6 rte des Acacias, 1227 Les Acacias, GE. Suisse

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. fixe :

portable :

e-mail :

Je m'inscris au stage de Do In, Qi Gong, Méditation des 31 juillet 1^{er} et 2 août 2021, à CHARMES sur l'Herbasse, Drôme.

Je participe à ces activités sous ma pleine et entière responsabilité.
J'ai pris connaissance des conditions et je les accepte.

Fait à le.....

Signature