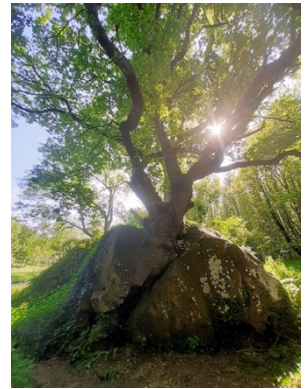




Stage Qi Gong et méditation

à la Tour d'Auzay

Du 28 au 30 Juin 2024



www.latourdauzay.fr

Une pause régénérante grâce à la pratique de Qi Gong et de méditation, à la vibration apaisante des bols tibétains et au contact avec la nature.

Nicole vous accueillera par une relaxation sonore au son des bols tibétains vendredi soir, pour vous permettre de vous détendre en profondeur, vous harmoniser et profiter ainsi totalement de ce temps de pause dans un éco-lieu paisible et chaleureux, en pleine campagne bocagère dans les 2 Sèvres.

Après un temps de préparation du corps et de l'esprit avant le petit déjeuner, vous pratiquerez dans la lumineuse salle parquetée à l'étage du gîte et/ou en plein air, dans les espaces attendant au gîte ou au bord de la rivière.

Avec un temps libre samedi en début d'après-midi pour intégrer, se reposer, se poser dans le jardin, se promener dans la campagne environnante, échanger dans le salon...

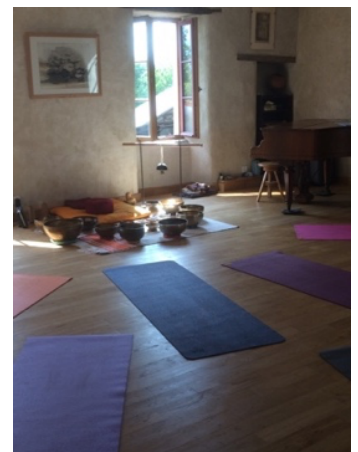
Le Dragon Rouge est un Qi Gong typiquement taoïste qui travaille le cœur. Idéale l'été pour disperser le feu du cœur, cette pratique calme l'esprit et aide à lutter contre le stress. Bénéfique en cas d'anxiété, dépression, HTA et palpitations, elle est également tonifiante car elle réveille l'essence du rein.

Le **Qi Gong de la marche, "Xi Xi Hu"**, est une pratique tonique qui calme le mental, tonifie l'organisme et renforce l'énergie défensive en provoquant une hyperventilation qui stimule la circulation du sang et du "Qi" (énergie vitale). Ces marches méditatives sont particulièrement bénéfiques en cas de cancer, douleur chronique et dépression.

Nous pratiquerons la **méditation "L'Arbre d'Or - la Graine d'Or"**. Cette méditation basée sur des mantras (vibrations) avec mudra (position des mains) fait grandir la Graine d'Or, don du Ciel située entre Dan Tian et périnée, développe l'énergie originelle et nous amène dans un espace de lumière et vacuité, de la graine d'Or vers l'Arbre d'Or ! Pratiquée en groupe elle aide à soutenir les plus fragiles qui se placent au centre des autres méditants.

Les journées débuteront par un **temps d'assise silencieuse** suivi d'un **réveil du corps et de l'énergie**.

Une **relaxation sonore aux bols tibétains** est un voyage hors du temps : la vibration grave et ample des bols tibétains a la particularité d'amener rapidement dans un état de relaxation profonde voire de méditation, dont les effets bienfaisants peuvent continuer à se faire sentir pendant plusieurs jours.



PROGRAMME

Vendredi 28 Juin : Accueil et installation à partir de 17h – Diner à 19h30
21h : Relaxation sonore

Samedi 29 Juin :

- 7h30-8h30 : Méditation et réveil de l'énergie
- 10h00-12h30: Xi Xi Hu - Qi Gong du dragon rouge
- 16h00-19h00 : Qi Gong du dragon rouge
- 21h00 : Méditation de l'Arbre d'Or

Dimanche 30 Juin :

- 7h30-8h30 : Méditation et réveil de l'énergie
- 10h00-12h30 : Xi Xi Hu - Qi Gong du dragon rouge
- 14h30 -17 h : Méditation de l'Arbre d'Or et Qi Gong du dragon rouge

Nicole EL HAYANI est professeur de Qi Gong diplômée de l'école Centre TAO de Tours et se perfectionne régulièrement en Qi Gong et méditation avec le Dr Liu Dong. Elle est formée à la sonothérapie, à la thérapie par le mouvement (structuration corps-espace-temps) et aux danses d'orient.

Elle propose à travers ces différentes pratiques des outils de connaissance de soi, de mieux être et de transformation.

INFORMATIONS PRATIQUES

Pratique adaptée à tous (hommes et femmes tous niveaux, même débutants).
7 à 12 participants

Tarif : 324 € incluant stage et tous les frais d'hébergement 2 nuits en pension complète en chambre double.

Supplément Chambre individuelle : 23 €

Attention : Places limitées en chambre individuelle, en fonction de l'ordre d'arrivée des inscriptions.

La Tour d'Auzay

12 rue du petit pont – AUZAY – Argenton les vallées 79150 Argentonnay

09 63 28 07 60 - contact@latourdauzay.fr

Gares : Thouars/ Bressuire

Inscriptions auprès de la formatrice:

nicole.eh@outloup.com

06 07 68 02 88