

# Stage de Qi Gong et méditation

du 23 au 25 Août 2024

Au domaine "Au Cœur des Petelins", Le Thoronet (Var)

Animé par Nicole El Hayani

<https://nicole.eh.sitew.com>

<https://aucoeurdespetelins.fr>

*Je vous propose un week-end dédié au Qi Gong et à la méditation dans un lieu écoconstruit à l'accueil généreux et simple, au plus près de la nature, avec une relaxation sonore aux bols tibétains en soirée d'accueil pour vous permettre de vous détendre en profondeur et profiter ainsi totalement de ce temps de pause. Un temps pour déposer, se ressourcer, régénérer en profondeur le corps et l'esprit et se relier à notre source vive, grâce à la pratique du Qi gong contre les douleurs, des marches thérapeutiques et de la méditation de l'Arbre d'Or.*

La pratique du Qi gong nous aide à dénouer les blocages, permettant ainsi à l'énergie vitale de circuler librement dans notre corps, nourrir nos cellules et transformer notre esprit.

Nous pratiquerons le Qi gong contre les douleurs, qui travaille tout particulièrement le mouvement spiral et la colonne vertébrale, "colonne céleste", axe vital de stabilité et de mouvement et centre névralgique. La méditation nous amène dans un espace de lumière et de vacuité, de "La graine d'or vers l'Arbre d'Or," tel que l'évoque le titre de la méditation proposée durant ce stage.

La pratique conjointe de Qi gong et méditation nous aide progressivement à dénouer le corps, purifier le cœur, fortifier l'esprit, et nous permet d'accéder alors à la source de lumière et de sagesse en nous.

Le silence et la puissance de la nature ainsi que l'alimentation saine et végétarienne proposée dans ce lieu nous soutiendront dans ce processus de transformation : amener la lumière de la conscience dans notre corps et notre esprit pour renouveler la vie en nous et rayonner cette énergie bienfaisante source de paix et d'harmonie.

## PROGRAMME

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

\* **Qi Gong contre les Douleurs** : Le Qi Gong contre les douleurs du Dr Jian renforce les capacités d'auto-guérison du pratiquant en libérant les blocages du sang et de l'énergie cause des douleurs.

Associés à des concentrations et visualisations positives et au travail sur foie, muscles et tendons, les mouvement d'étirement, spirale et torsion de la colonne vertébrale, "colonne céleste", régulent la circulation du sang et de l'énergie dans les méridiens et dispersent les blocages, liés en particulier aux émotions.

*Où il y a douleur il y a blocage, c'est un précepte connu du « Nei Jing »,  
classique de la Médecine Traditionnelle Chinoise (475-221 a J.C)*

\* **Qi Gong de la marche, "Xi Xi Hu"** : Cette pratique tonique 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.

\* **Méditation** : 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 et développe l'énergie originelle. Pratiquée en groupe elle aide à soutenir les plus fragiles qui se placent au centre des autres méditants.

\* **Relaxation sonore aux bols tibétains** : Détente et harmonie. 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 bienfaits peuvent continuer à se faire sentir pendant plusieurs jours.

## EMPLOI DU TEMPS

### Vendredi 23 :

- Accueil avant le dîner, dès 16h si vous souhaitez vous poser tranquillement et profiter du lieu.
- Dîner à 19h30
- 21h : Relaxation sonore aux bols tibétains

### Samedi 24 :

- 7h30-8h30 : Méditation et réveil de l'énergie
- 10h00-12h30 : Xi Xi Hu - Qi Gong contre les douleurs
- Déjeuner puis temps libre
- 16h30-19h00 : Qi Gong contre les douleurs
- 21h00 : Méditation de l'Arbre d'Or

### Dimanche 25 :

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

**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 (Alain Griet), 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).  
8 à 12 participants.

**Tarif** : 320€

incluant stage et tous les frais d'hébergement 2 nuits en pension complète en chambre ou hébergement atypique au plus près de la nature (yourte, isba, tipi).  
Les sanitaires (douches et toilettes sèches) sont partagés et à l'intérieur de la maison.

Hébergement partagé 2 à 3 personnes.  
Nous consulter pour toute demande d'hébergement individuel.

Possibilité de rester une nuit supplémentaire dimanche soir après le stage : 35€ avec repas du soir et petit-déjeuner.

### **Inscriptions auprès de Nicole**

**nicole.eh@outlouk.com**  
**06 07 68 02 88** (*également sur whatsapp et signal*)

**www.nicole.eh.sitew.com**

### **Pour toute question concernant l'hébergement contacter Manu**

**07 72 27 63 43**  
**bienvenue@aucoeurdespetelins.fr**

**www.aucoeurdespetelins.fr**

### **Lieu du stage : Au cœur des Pételins**

chez Manu et Serge, 2006 chemin départemental 84, dit Pont de Fer  
**83340 LE THORONET**

**Accès** : Informations sur la page « contact » du lieu d'accueil