



STAGE D'ETE 2020

« Une équipe d'énergéticiens vous recommande un environnement naturel d'exception »

Un stage de 6 jours du 25 juillet au 1 août dans un lieu très dépaysant et ressourçant, avec une intervenante que beaucoup d'entre vous connaissent déjà, Claudine IZABELLE, énergéticienne de style japonais Toyohari et lithothérapeute, Jean-Michel DELAGE, shiatsuki et Marie SUY, enseignante de Qi Gong et de Diététique, cuisinière de haut vol, elle a travaillé avec les plus grands chefs notamment au Japon et est l'auteure de « Ces aliments japonais qui soignent ».

Ou un stage de 6 jours du 22 août au 29 août avec Claudine IZABELLE, Dominique TARDY, ostéo-énergéticien et Marie SUY.

Un lieu, **Plounéour Trez**, près de **Brignogan**, dans le **Finistère Nord**. Nous sommes dans la côte des Légendes car ses paysages, mélanges de Bretagne et de Caraïbes varient à l'infini avec ses plages de sable fin bordées d'eaux turquoise et transparentes et ses énormes rochers granitiques dans lesquels lumière et nuages jouent ensemble.

A 5 minutes à pieds, la baie de Goulven permet la pratique du qi gong et du tai chi quan et grâce à l'immensité de sa plage à marée basse c'est aussi un des hauts lieux du char à voile en Europe. On peut également y faire du kayak de mer, de la randonnée ou se reposer.

En peu de jours, vous vous sentirez régénérés dans cet endroit vivifiant et idéal pour pratiquer les arts énergétiques chinois de santé.

Au programme, **les trois trésors xing-qi-shen (structure physique, souffle et cœur-conscience) : leurs interactions en qi gong**

9h30-10h45 : atelier qi gong statique : respirations thérapeutiques et découverte de la méditation,

11h00-12h30 : pratique dynamique

- ✓ Soit qi gong de l'ouverture et de l'étirement de l'Ecole E Mei avec Claudine et Jean-Michel ou Claudine et Dominique (sur la plage si le temps le permet)
- ✓ Soit Tai Chi Quan avec Marie

13h00 : déjeuner libre (ou buffet au petit restaurant du coin)

Après-midi : **1 soin dans la semaine** planifié avec le praticien (shiatsu avec Jean-Michel, ostéo-énergétique avec Dominique ou acupuncture japonaise avec Claudine) ou bien temps libre.

- ✓ Le shiatsu est une thérapie manuelle d'origine japonaise, agissant par pressions douces avec les pouces, les paumes, etc... ; étirements et transferts énergétiques sur les méridiens et « points d'acupuncture ». Le shiatsu réactive la capacité d'auto-guérison du corps.
- ✓ L'énergétique japonaise de style Toyohari a été développée par les acupuncteurs aveugles japonais. Il s'agit d'un style d'acupuncture sans insertion d'aiguille sur méridiens et points d'acupuncture. L'aiguille est en or, argent ou autre métal, elle sert à déplacer ou compléter l'énergie.
- ✓ L'ostéo-énergétique est une thérapie manuelle qui allie ostéopathie occidentale et énergétique.

Ou initiation à la cuisine de santé avec Marie et préparation du repas végétarien du soir (par groupe de 5).

20h00 : Dîner.

21h00-22h00 : *facultatif* : atelier de méditation avec les pierres et les bols de cristal.

Toutes ces activités vous permettront de renforcer votre énergie vitale, de développer l'état de présence à vous-même et aux autres dans l'instant présent et de découvrir la cuisine de santé de Marie.

Stage & Logistique

Le **prix du stage est de 500 €** pour l'ensemble des activités proposées. L'acheminement sur le lieu du stage est à votre charge ainsi que l'hébergement et la restauration.

Un lieu d'hébergement à proximité de la mer peut accueillir l'ensemble du groupe à cette période. Nous avons pré-réservé, cette pré-réservation n'excède pas 21 jours, au-delà nous ne pourrions plus vous garantir un hébergement. Il est donc impératif de vous inscrire avant le 29 mars. Si vous êtes intéressé(e)s, revenez vers nous dès à présent nous vous indiquerons le nom et adresse du lieu d'hébergement ainsi que le prix.



Marie, Claudine, Jean-Michel, Dominique

Pour tout renseignement contacter **Marie-Catherine** au **06 09 56 58 60**

Merci de cocher la case correspondant à votre choix de dates :

25 juillet au 1^{er} août

22 août au 29 août