

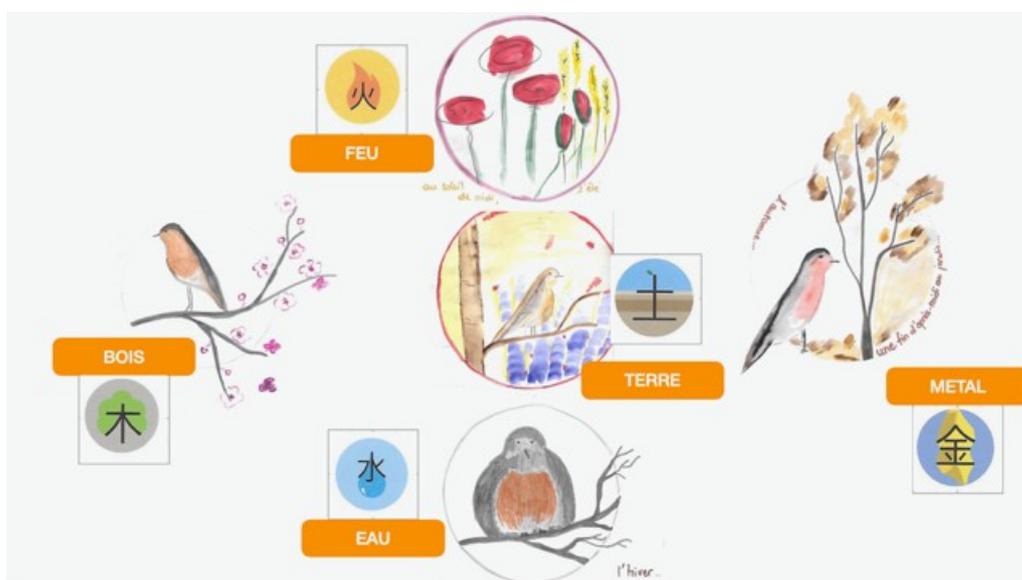
# Week-end *Qi Gong et Culture Chinoise*

*En coanimation : Véronique Austruy et Karine Muller*

- 30 novembre et 1<sup>er</sup> décembre 2024
- samedi 3 et dimanche 4 mai 2025
- samedi 5 et dimanche 6 Juillet 2025

*A la Jarjatte (Drôme des montagnes)*

*Ceux qui sont venus l'année passée trouveront toujours des apports différents*



Nous tisserons les moments avec **Karine MULLER** qui animera :

- une session découverte : exploration de la langue, découverte de certains caractères, idéogrammes choisis, en lien avec le propos du week-end.
- une session écriture : entraînement pour un ou plusieurs caractères.
- une session calligraphie le soir, sur papier libre grand format.

j'animerai la pratique **Qi Gong**, enrichie des partages de Karine.

L'idéal est d'arriver le vendredi soir. Nous débuterons le stage le samedi à 9h. Ceux qui le souhaitent pourront faire une pratique plus matinale, à convenir ensemble.

## ***L'intention des «Stages de Saison»***

est de prendre particulièrement conscience et soin de la qualité énergétique correspondant à la saison en cours. Avec des pratiques spécifiques d'automassages, déblocages articulaires-énergétiques, étirements, pratiques en mouvement, marches, méditations ciblées. Pour que chacun trouve de quoi nourrir sa «boîte à outils» durant le stage et pour après.

## *C'est un **moment exceptionnel***

qui se prépare là avec la venue de Karine MULLER et ses apports si précieux. Si complémentaires au Qi Gong.

Très jeune, Karine se passionne pour le Chinois, la civilisation, la culture chinoise. Elle étudie la langue pendant 9 ans, au lycée d'abord, puis à la fac, en cours particuliers, auprès de professeurs chinois qui incluent dans leurs transmissions de la langue et de la calligraphie de la relaxation, des respirations. Elle explore la joie, la détente procurée par la répétition de l'écriture de caractères tracés avec la maîtrise du souffle. Elle découvre le monde des caractères chinois, pictogrammes et idéogrammes, leur origine, leur poésie. Cette passion ne la quitte plus et se trouve réactivée par l'approfondissement de sa pratique Qi Gong.

Karine a obtenu le HSK level C en 1996 et une certification Inalco en 2018. Depuis 2022, elle anime des ateliers de chinois pour des lycéens en difficulté d'apprentissage (classes ULIS).

Pour plus de renseignements sur Karine, voir son site: [www.labeletoileformation.com](http://www.labeletoileformation.com)

*Les **intentions de Karine** avec ces ateliers du samedi, lors de nos week-end de saison, sont :*

- Éveiller l'intérêt et la curiosité de chacun pour la langue chinoise, clef de compréhension de sa culture.
- Offrir une voie d'accès à la culture et à la pensée chinoise, base de la MTC, du Qi Gong.
- Favoriser initiation de la langue chinoise par la compréhension de l'origine de termes utilisés en MTC, en Qi Gong.
- Mettre à disposition des outils utilisables par tous.

## **Prix**

150 euros pour ***l'animation***

Pour ***l'hébergement***, à construire suivant les besoins.

Pour ***l'alimentation***, chacun peut amener de quoi partager sans avoir trop de préparations à faire.

Ces stages peuvent être l'occasion d'une alimentation plus légère.

## **Inscriptions**

Vous pouvez vous inscrire à 1, 2 stages à la fois comme à un seul. Places limitées, prévenez-moi.

Véronique AUSTRUY, tél: 0616872004 ou [austruy.veronique@neuf.fr](mailto:austruy.veronique@neuf.fr)

Karine Muller, tél : 0672993312 ou [karine.muller38@gmail.com](mailto:karine.muller38@gmail.com)

