

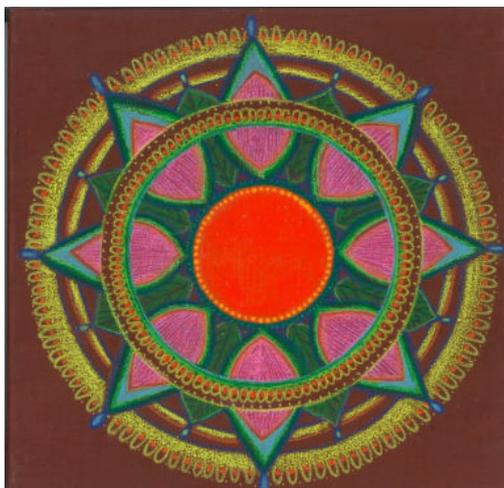
STAGE « A LA CARTE » :

QI GONG le matin et/ou MANDALA CRÉATIF l'après-midi,

Parcours d'harmonisation

Avec les notions de Centre, Axe, Unité, Directions, Intentions et Fluidité

Du Lundi 28 Octobre au Vendredi 1^{er} Novembre 2024



5 jours pour se poser. Un temps Yin dans nos vies qui courent en tous sens.

Aller à la rencontre de son centre, son axe, ses directions, en y invitant la respiration, la présence, la fluidité, l'unité, la clarté... Moment d'harmonisation pour tous les niveaux de notre être, de notre vie, suivant ce que l'on cherche.

En tissant la pratique du Qi Gong avec la puissance vibratoire de l'image, ici du Mandala Créatif :

S'appuyer sur l'outil Mandala Créatif pour méditer, ancrer, appréhender encore plus ces notions de Centre, d'axe, de Directions, de Fluidité, de Yin et Yang, d'Intention... Notions chères au Qi Gong... Notions qui ont aussi un sens profond pour « Marcher la Vie » avec plus de force, présence, conscience, cohérence ...

Ou choisir un seul parcours : soit Qi Gong, soit Mandalas Créatifs. Ou même juste partager des temps de méditation le matin ou le soir. C'est possible dans ce **stage « à la carte »**. Avant tout se faire plaisir.

Pour vivre là et repartir ensuite dans sa vie avec une vision-sensation de soi plus profonde, plus centrée, plus homogène, et disposer d'un fil conducteur déjà expérimenté pour se proposer à nouveau ce processus chaque fois que l'on peut en avoir besoin, ou pour l'approfondir encore et encore.

Le programme de la journée s'égrènera à peu près ainsi :

- Méditation debout ou assise, facultatives : de 7h à 8h et de 20h30 à 21h30.
- Qi Gong le matin : de 9h à 12h.
- Mandala Créatif l'après-midi : de 14h30 à 18h30.

Chaque jour, un nouvel atelier sera proposé en suivant le fil conducteur de ce processus d'harmonisation.

Cependant, le matériel sera en libre accès tout le temps.

Animation : Véronique Austruy

Pour l'enseignement du Qi Gong.

Essentiellement formée en Qi Gong à l'IEQG. Diplômée de la FEQGAE. Intervenante à l'IEQG depuis 2009, notamment pour la formation des enseignants ;

Pour le Mandala Créatif

J'aime proposer des ateliers Mandalas Créatifs en guidant des expériences différentes, de part la construction de la structure, des matériaux et couleurs proposés, des inspirations culturelles, etc, A vivre en solo, à deux, en collectif sous différentes formes. Voyage (s) passionnant(s).

J'aime voir la richesse créative de chacun et qu'elle soit donnée à voir, elle montre à quel point chacun est précieux et porte quelque chose de précieux pour lui-même et aussi pour le monde. En être témoin permet de développer ce précieux, pour soi-même et pour les autres. Il suffit de laisser aller le petit juge en nous pour que l'explorateur puisse pleinement s'exprimer, s'épanouir. A partir de là, on peut expérimenter la puissance de l'image que l'on crée autour d'un thème, d'une intention, sur l'instant de la création mais aussi dans le temps. Le Mandala Créatif comme outil de vision profonde, de ressourcement, de concentration, de structuration, d'évolution, etc... Qui nous fait utiliser la géométrie comme une évidence.

Passionnée par l'univers du Mandala Créatif, j'ai animé des ateliers hebdomadaires pendant 2 ans, au cours desquels j'accompagnais des personnes à construire leur mandala. C'est au cours de ces ateliers que j'ai rencontré Sophie Guichard. Pendant 10 ans, nous avons proposé des ateliers Mandalas Créatifs mensuels, ainsi que des ateliers ponctuels que nous faisons ensemble, à la demande ou lors de stages. A chaque fois, une proposition différente. Nous avons eu un site pour présenter ce travail singulier : www.mandalducoeur.fr

Ces ateliers peuvent aussi être sources d'inspirations multiples pour des personnes qui souhaitent animer des ateliers mandalas.

Tarif et conditions du stage :

... 125€ pour l'animation Qi Gong, 150 € pour la partie Mandala Créatif, matériel compris 260€ pour l'ensemble.

... Gestion libre pour l'alimentation.

... L'hébergement, très agréable, est possible sur place pour quelques personnes, et dans les maisons autour.

Adresse du stage : 754, Chemin de Gassieu, 47470 Dondas

Contactez-moi pour tout renseignement complémentaire :

Véronique AUSTRUY, Tél : 06 16 87 20 04

@ : austruy.veronique@neuf.fr

site : <https://veronique-austruy.fr>

