

Week-end Qi Gong et Culture Chinoise

A la Jarjatte (Drôme des montagnes)

Fil conducteur de l'année : « habiter tous nos espaces »

samedi 13 et dimanche 14 septembre 2025, avec les souffles



Autres dates : We du 13 et 14 Décembre 2025 et We du 25 et 26 Avril 2026

Chaque stage fait l'objet d'un thème spécifique qui vous sera annoncé à l'avance.

Possibilité de participer à 1, 2 ou 3 stages.

Pas de pré requis à la participation. Venez avec votre curiosité votre énergie du moment.

Qi Gong avec Véronique Austruy:

Prendre conscience et soin des souffles dans le corps.

Avec des pratiques spécifiques d'automassages, déblocages articulaires-énergétiques, étirements, pratiques en mouvement, marches, méditations ciblées.

Culture Chinoise avec Karine Muller:

Explorer la genèse et la symbolique des caractères chinois utilisés en qigong

S'appuyer sur des textes taoïstes pour découvrir la culture chinoise traditionnelle et explorer le regard si particulier que posent les chinois sur le monde qui nous entoure.

Nous nous réjouissons de préparer ces nouveaux moments qui se tissent et se répondent si bien .

Organisation du Week-end

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

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

*Pour **l'alimentation**, chacun peut amener de quoi partager sans avoir trop de préparations à faire, nous nous coordonnons quelques jours avant le stage.*

Prix : 150 euros pour l'animation

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

Karine Muller, tél : 0672993312 ou karine.muller38@gmail.com