

Chants, Sons, Vibrations et Qi Gong

vendredi 28, samedi 29, dimanche 30 Novembre 2025

à FLOIRAC (tout proche de Bordeaux)

Possibilité de vous inscrire 1, 2 ou 3 Jours.

En Co-Animation avec Brigitte Bonnet et Véronique Austruy

Tout « novice » en Qi Gong ou en chant est bienvenu ! Et aussi expérimentés



- Brigitte nous invitera à :

... Aller vers davantage de conscience de notre voix et de ses passages vibratoires tout en véhiculant une intention pour nourrir la vie en nous sous toutes ses formes (physique, psychique, mentale, spirituelle...).

... Expérimenter le voyage de la vibration et du souffle , cheminer vers soi et vers l'autre en se connectant au plaisir de chanter ensemble.

... Créer des ponts entre Qi Gong et les Sons que peut produire notre voix.

... S'enraciner, se sentir dans son axe, ouvrir ses sens, respirer la vie pour la sentir vibrer en chacun de nous, s'autoriser à se « laisser » chanter pour une plus grande conscience de notre ouverture intérieure.

... Conscience du corps dans la relaxation pour laisser pénétrer la vibration qui va toucher profondément nos cellules et affiner notre conscience, notre ressenti pour le vivant en nous.

En fonction de la justesse du groupe, possibilité de massage sonore personnalisé avec diapasons, bols, etc.

Avec :

... Des vocalisations associées au corporel pour découvrir et ressentir les vibrations et les points d'ancrage de notre voix.

... Des moments de réceptivité en relaxation sonore, accompagnés d'instruments de Sonologie. (Bols tibétains, carillons, tambours, bâtons de pluie, etc.).

Possibilité de massage sonore personnalisé (avec diapasons, bols, etc).

... Des temps de méditations chantées au son des voyelles en lien avec nos organes et le Qi Gong.

... Des chants, à la portée de tous, et choisis en fonction du vécu du moment, de la saison, des participants, pour expérimenter, ressentir, rencontrer son propre chant et le partager.

- Pour le Qi Gong,

... Le contenu Qi Gong, animé par Véronique, sera élaboré en partie pour se mettre au service des propositions et intentions de Brigitte (qui sont aussi les miennes!). Avec toujours l'objectif que ces pratiques partagées soient facilement réutilisables en autonomie si envie et puissent garnir la caisse à outils de chacun.

Ces outils se déploieront en auto massages, déblocages articulaires, énergétiques. statiques à la mesure de chacun des participants. Qi Gong en mouvements. Marches Qi Gong. Méditations.

Avec en fil conducteur la saison en cours, l'énergie des Reins, la tortue, la lenteur, l'intériorité, l'hiver, etc... Le lien aussi Rein Coeur.

Déroulé d'une journée type

- facultatif.: tôt le matin, réveil matinal, avec Qi Gong

- **9h-13h** : Animation avec Qi Gong et Sons

- 13h-14h30 : temps libre, repas partagé

- **14h30-18h** Animation avec Qi Gong et Sons

- le soir éventuellement une méditation guidée puis silencieuse

Tarifs et conditions du stage :

... 90€ pour 1 jour ; 170€ les 2 jours ; 240€ les 3 jours

... Pour l'alimentation, chacun prévoit des petites choses éventuellement à partager

... Quelques hébergements sont possibles dans l'environnement de chez Brigitte, si vous êtes intéressés contactez Brigitte. A construire avec chacun selon les besoins.

Lieu :

8, Rue des Côteaux, 33270 Floirqc

Renseignements et inscriptions :

Auprès de Brigitte BONNET : 06 26 97 44 87

Site : www.bonnetbrigitte.com

Ou de Véronique AUSTRUY : 06 16 87 20 04.

Site : www.veronique.austruy.com

