

# ***Week-end Qi Gong et Culture Chinoise***

***A la Jarjatte (Drôme des montagnes)***

***samedi 13 et dimanche 14 Décembre 2025***

***Avec l'énergie de la saison pour fil conducteur***



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

*Nous alternons les moments de Qi Gong et de Culture Chinoise ,  
au service les uns des autres*

## ***Qi Gong avec Véronique Austruy:***

*Ce sera l'hiver pour les Chinois, le moment où la petite graine en terre attend le printemps pour germer et s'épanouir. Elle ne fait pas rien cette petite graine en terre... Et ce sera pour nous un moment idéal pour s'intérioriser, faire silence (à certains moments), nourrir l'énergie des Reins, s'aligner Rein-Cœur, le long de notre axe Shao Yin, renforcer nos fondations, notre enracinement. Notre potentiel, nos ressources profondes. Pour traverser aussi l'inconnu en confiance.*

*Avec des pratiques spécifiques d'auto-massages, déblocages articulaires-énergétiques, étirements, pratiques en mouvement, marches, méditations ciblées. Et aussi différentes propositions avec la posture statique.*

## **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, nous serons dans un gîte  
Pour l'alimentation, chacun emmène de quoi partager sans avoir trop de préparations à faire. Nous nous coordonnons quelques jours avant le stage.*

### **Tarif**

*-150 euros pour l'animation*

**- Pour l'hébergement : partage entre les personnes présentes**

### **Contacts :**

*Véronique AUSTRUY, tél: 0616872004 ou austruy.veronique@neuf.fr*

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

*Autres dates : We du 25 et 26 Avril 2026*