

# *Qi Gong, Plantes Médicinales et Ressentis subtils*

*Stage du Lundi 11 au Mercredi 13 Mai 2026 (3 jours)  
au Moulin d'Ancette, chez Karine Bontemps*



*Pour vivre une tranche de vie agréable,  
Se ressourcer, se régénérer,  
Aller visiter des petits moments avec l'intuition,  
le Clair Ressenti avec la nature, les plantes.*

## ***Les intentions :***

*Une nouveauté. Un stage de 3 jours tissant des moments Qi Gong et Plantes Médicinales, et marche en pleine présence. En nature le plus possible. Avec des moments privilégiés pour enrichir notre intuition, senti des plantes.*

*Dans les fabrications, nous privilégierons les élixirs floraux à priori, si la météo est favorable. Sinon d'autres transformations seront proposées.*

*Par rapport au stage de juin, ce sera balade, plutôt que randonnée, et davantage de temps de pratique, connexion subtile avec le vivant et avec notre intériorité.*

*Chacun repartira avec ses préparations, ainsi qu'éventuellement d'autres cueillettes, de quoi continuer à converser avec la nature, et la laisser converser en nous même de retour à la maison.*

## ***Les journées alternent différents moments***

- Pratiques du Qi Gong à plusieurs moments de la journée. Celles du matin tôt seront facultatives. Dans l'énergie du printemps et aussi pour ouvrir les portes de respiration avec la nature.
- Petites balades pour aller sur le site des plantes, tout en répondant aux questions botaniques éventuelles.
- Approches sensorielles de la plante dans son milieu, avec différentes guidances.
- Récit des vertus de la plante, l'étymologie de son nom, les légendes, savoirs ancestraux, autour d'elle.
- Cueillette en conscience, puis préparation de l'élixir floral si le temps le permet.

## ***Repas***

Chacun amènera ce dont il a besoin pour son petit-déjeuner, et un plat à partager pour les repas du midi et soir. Avant le stage, nous nous organiserons pour que ce soit tranquille et facile.

## ***Intervenantes et inscriptions***

- **Géraldine Picot**, tél : 06 33 70 50 91  
Site : [www.apacheta.e-monsite.com](http://www.apacheta.e-monsite.com)  
@ : [apacheta@laposte.net](mailto:apacheta@laposte.net)
- **Véronique Austruy**, tél : 06 16 87 20 04  
Site : <https://veronique-austruy.fr>  
@ : [austruy.veronique@neuf.fr](mailto:austruy.veronique@neuf.fr)

## ***Tarif:***

- 250 euros, pour l'animation et les fournitures pour les préparations
- 75 euros les 3 nuits.

