

# *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 intérriorité.

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.

