

Stage « à la carte » :
Qi Gong le matin et/ou Mandalas Créatifs l'après-midi
du dimanche 23 au jeudi 27 Août 2026
à la campagne, à Gassieu, commune de Dondas (30 min d'Agen)



Qi Gong le matin de 9h à 12h30 et de 7h à 8h (facultatif)

- Des pratiques spécifiques d'auto-massages, déblocages articulaires-énergétiques, étirements, pratiques en mouvements, marches, méditations ciblées. Pour prendre soin de la qualité énergétique correspondante à la saison en cours.
- Une forme Qi Gong en filigrane. Qui sera choisie en fonction des participants : je construis ces moments aussi en fonction des personnes présentes : leurs besoins-demandes, exprimés au moment de l'inscription, avec ce que je pense judicieux de leur partager.

Pour ce moment et aussi pour leur boîte à outil Qi Gong, après le stage.

Mon parcours avec le Qi Gong :

Essentiellement formée à l'IEQG (école fondée il y a 35 ans par Yves Réquéna, médecin, acupuncteur, auteur de plusieurs livres sur le Qi Gong), j'anime au sein de l'équipe de formateurs depuis 2009, notamment pour la formation des enseignants. L'IEQG accueille parfois des Maîtres Chinois, parfois organise des séjours en Chine, ce qui m'a permis aussi de bénéficier de ces apports. J'ai animé des cours hebdomadaires, maintenant plutôt des mensuels et des stages, aussi en Co animation en croisant d'autres domaines qui se tissent magnifiquement (chants-sons-vibrations, naturopathie, jeûne, écritures, rando, plantes médicinales, etc.). Ainsi que des cours par Zoom.

ET/OU :

Ateliers Mandalas Créatifs de 16h à 19h

- Intentions :
- Partager une proposition créative différente à chaque atelier Mandalas. Pour des novices ou non.
- Parfois création en solo, parfois en collectif.
- Avec du joli matériel, plus ou moins élaboré suivant les ateliers.
- Ces expériences, propositions, sont autant d'ateliers possibles à reproduire dans votre réseau (famille, amis, travail).

- partager un temps de convivialité créative chaleureuse, intéressante.
- dans un cadre idéal et bienveillant.
- mine de rien entr'apercevoir la multi richesse de ces moments créatifs avec le Mandala.tantôt voyages culturels, tantôt intuitifs, tantôt avec la construction géométrique, etc.

Mon parcours avec le Mandala Créatif :

J'aime voir la richesse créative de chacun et qu'elle soit donnée à voir, à vivre, elle montre à quel point chacun est précieux et porte quelque chose de précieux pour lui-même et aussi pour le monde. En être témoin permet de le développer, pour soi-même et pour les autres. Il suffit de laisser aller le petit juge en nous pour que l'explorateur puisse pleinement se révéler, s'exprimer, s'épanouir.

A partir de là, on peut expérimenter la puissance de l'image que l'on crée autour d'un thème, d'une intention, sur l'instant de la création mais aussi dans le temps. Le Mandala Créatif comme outil de vision profonde, de ressourcement, de concentration, de structuration, d'évolution, etc... Ou juste pour s'amuser.

Passionnée par l'univers du Mandala Créatif, j'ai animé des ateliers hebdomadaires pendant 2 ans, au cours desquels j'accompagnais des personnes à construire leur mandala. C'est au cours de ces ateliers que j'ai rencontré Sophie Guichard. Pendant 10 ans, nous avons proposé des ateliers Mandalas Créatifs mensuels, ainsi que des ateliers ponctuels que nous faisons ensemble, à la demande ou lors de stages. A chaque fois, une proposition différente. Nous avons eu un site pour présenter ce travail singulier : www.mandalducoeur.fr

Entre les 2

Temps laissé libre pour le repas, la sieste éventuellement, un plongeon dans la piscine, la lecture (il y a ici une bibliothèque bien achalandée), etc.

Tarifs et logistique :

Tarifs :

... 280 euros pour l'animation.

... 130 euros pour le Qi Gong seul,

... 150 € pour les Mandalas Créatifs, matériel compris.

L'hébergement :

En fonction des personnes qui vont s'inscrire, du besoin et envies de chacun, il y a là différentes possibilités (sur place et autour). A construire avec chacun...

La restauration :

Chacun prévoit ses repas, éventuellement quelques choses à partager. Nous pouvons nous coordonner un peu avant le stage.

Possibilité éventuellement d'arriver avant, de repartir après... A construire...

Lieu : 754, Chemin de Gassieu, 47470 Dondas

Contactez-moi pour tout renseignement complémentaire :

Véronique AUSTRUY, Tél : 06 16 87 20 04

@ : austruy.veronique@neuf.fr

site : <https://veronique-austruy.fr>

