

STAGE QI GONG et/ou EFT

**« Trousse à outil » pratico pratique, pour le Vivant en nous,
à Gassieu(30 mn d'Agen, en Lot-et-Garonne)
Du Samedi 27 Juin au Mercredi 1^{er} Juillet 2026**



Ce stage « à la carte » vous permet de choisir :

juste Qi Gong, ou juste EFT (l'après-midi), ou les 2

QI GONG

Pour ceux qui tombent sous son charme, le Qi Gong est un compagnon de route pour la vie qui fait parfois dire à ceux qui le découvrent : « j'aurais bien aimé le découvrir avant, traverser la vie avec », dit sans amertume, plutôt avec émerveillement ».

Issu de la tradition chinoise, il favorise le senti et la régulation du corps, du cœur, esprit, respiration. Énergie, unité, fluidité, etc.

Dans ce stage, le fil conducteur sera le lien Organe-Entrailles-émotions-qualités énergétiques. Chaque jour une focale particulière qui s'additionne au fil des jours. Avec des mouvements de la bannière de Ma Wang Dui. Mais aussi démarrages de séances, l'utilisation des sons liés aux organes entrailles, émotions perturbées perturbantes, qualités cultivées lorsqu'elles sont en paix.

ET/OU EFT

Technique de libération émotionnelle qui permet de remettre de la fluidité, de la respiration, là où il y a des blocages, difficultés, douleurs, que ce soit d'ordre physique, émotionnel, mental, lié à un passé proche ou lointain, à l'idée d'un futur, aussi pour la réalisation de projets.

Un programme différent chaque jour entre :

- présentation de l'EFT,*
- entraînement à la fabrication d'une « ronde EFT »,*
- l'« éco méditation » et le travail de Dawson Church (« le cerveau du bien-être »),*

- se fabriquer une routine intégrant EFT
- actualiser ce qui nous arrive,
- s'appuyer sur EFT pour réaliser un projet,
- la procédure de paix de Gary Craig

EXEMPLE D'UNE JOURNÉE « TYPE », adaptable en fonction des stagiaires et de la météo

Qi Gong

... Facultatif de 7h à 8h avec une posture statique et une méditation.

... De 9h à 12h : démarrages de séance spécifiques, en lien avec le thème du jour, marches Qi Gong, des mouvements de la bannière de Ma Wang Dui. Sons.

De 18h15 à 19h15 : pratique Qi Gong avec méditation guidée. Là aussi facultatif. Pratique le plus possible en nature.

EFT

*15h à 18h : autour de l'EFT**

TARIFS et LOGISTIQUE

Pour l'animation :

260 euros les 5 jours. Ou 130 euros soit le Qi Gong, soit l'EFT.

Possibilité d'étaler les paiements et/ou d'ajuster les tarifs s'ils sont susceptibles d'empêcher votre élan.

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

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.

Adresse du stage : 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>

