

Chants, Sons, Vibrations, et Qi Gong

Du Dimanche 2 au Jeudi 6 Août 2026

A l'Oasis de Gassieu, commune de Dondas, en Lot-et-Garonne (30mn d'Agen).

Possibilité de vous inscrire 1, 2, 3, 4, ou 5 Jours.

Co-Animation : Brigitte Bonnet et Véronique Austruy



Tout « novice » en Qi Gong ou en chant est bienvenu ! Et aussi expérimentés !

Brigitte nous invitera à :

... Aller vers davantage de conscience de notre voix parlée et chantée, de ses passages vibratoires, grâce à différentes explorations.

... Expérimenter la force de l'intention dans le souffle et le son pour nourrir la vie en nous sous toutes ses formes (physique, psychique, mentale, spirituelle...).

... Cheminer vers soi et vers l'autre en se connectant au plaisir de chanter ensemble.

... S'enraciner, se sentir dans son axe, et depuis cet appui, ouvrir ses sens, respirer la vie pour la sentir vibrer en chacun de nous, s'autoriser à se « laisser » chanter pour une plus grande conscience de notre ouverture intérieure.

... Conscience du corps dans la relaxation pour laisser pénétrer la vibration qui va toucher profondément nos cellules et affiner notre conscience, notre ressenti pour le vivant en nous.

... Avec le Qi Gong au service de la Voix.

Côté pratiques :

... Des vocalisations associées au corporel pour découvrir et ressentir les vibrations et les points d'ancrage de notre voix.

... Des moments de réceptivité en relaxation sonore, accompagnés d'instruments de Sonologie. (Bols tibétains, carillons, tambours, bâtons de pluie, etc.).

Massage sonore personnalisé en fonction des demandes (avec diapasons, bols, etc) .

... Des temps de méditations chantées au son des voyelles en lien avec nos organes.

... Des chants, à la portée de tous, et choisis en fonction du vécu du moment, de la saison, des participants, pour expérimenter, ressentir, rencontrer son propre chant, et le partager.

Pour le Qi Gong

... Le contenu Qi Gong, animé par Véronique, sera élaboré en partie pour se mettre au service des propositions et intentions de Brigitte (qui sont aussi les miennes!). Et en fonction des inscrits.

Avec toujours l'objectif que ces pratiques partagées soient facilement réutilisables en autonomie si envie et puissent garnir la caisse à outils de chacun.

... Ces outils se déploieront en auto massages, déblocages articulaires, énergétiques. statiques à la mesure de chacun des participants. Qi Gong en mouvements. Marches Qi Gong. Méditations.

... Le plus souvent, en extérieur si le temps le permet.

Déroulé d'une journée type

Suivant la météo,

- Tôt le matin, réveil matinal, avec Qi Gong, facultatif.

- **9h-13h** Animation avec Qi Gong et Sons/Voix

- 13h-16h, temps libre : pause repas, sieste, piscine, lecture, balade, au choix de chacun

- **16h-19h** Animation avec Qi Gong et Sons

- le soir éventuellement une méditation, guidée ou non.

Tarifs et conditions du stage :

... 90€ pour 1 jour ; 170€ les 2 jours ; 240€ les 3 jours; 300€ les 4 jours; 350€ les 5 jours.

... Gestion libre pour l'alimentation, cependant lorsque nous connaissons les personnes inscrites, nous vous recontacterons pour coordonner cette organisation-là, en simplicité et partages.

... L'hébergement, très agréable, est possible sur place pour quelques personnes, et dans les maisons autour. A construire avec chacun, appelez Véronique.

Lieu :

754 Chemin de Gassieu, 47470 Dondas

Renseignements et inscriptions :

Après de Brigitte BONNET : 06 26 97 44 87

Site : www.bonnetbrigitte.com

Ou de Véronique AUSTRUY : 06 16 87 20 04.

Site : www.veronique.austruy.com

