

Renseignements concernant votre séjour

Séjour

La pension complète commence la veille de la retraite : **le dimanche 18/08/24**

Hébergement

La réservation se fait directement auprès du **Domaine du Taillé** :

<http://domainedutaille.com/stages/>

Pension complète de 75€ à 155 € suivant le type d'hébergement (descriptions et tarifs détaillés sur le site du Taillé)

Nourriture

Les repas sont végétariens et bio à 70%. La cuisine provençale est délicieuse et variée ...

Fin du stage

Le dernier jour nous finissons à 15h30 pour permettre à ceux qui habitent loin de rentrer chez eux dans de bonnes conditions

IMPORTANT:

Pensez à vous munir d'une lampe de poche pour vous déplacer, d'un Zafu, d'un tapis de sol, d'une huile de massage, d'une serviette de toilette et d'un plaid pour la pratique.



Laurence Cortadellas

Professeur de Qi Gong/Nei Gong-Ar.Mo.Es et méditation, diplômée Union-Pro-Qi Gong et EPMM elle enseigne depuis 1994.

Membre du bureau technique et jury aux examens de l'Union-Pro-Qi Gong.

Créatrice d'un travail spécifique de Qi Gong pour les enfants (Ar.Mo.Es.enfant) et d'une formation pour adultes à cette méthode.

Créatrice d'une méthode contemplative d'alchimie intérieure et de régénération pour les femmes (Ar.Mo.Es.femme)

Auteur des livres « *ABC du Qi Gong des enfants* » et « *Petits exercices spirituels et corporels à l'usage des femmes d'aujourd'hui* » aux Éd. Grancher.

Fondatrice avec Jean Michel Chomet de **Zhi Rou Jia**, « *l'École du Développement de la Douceur* » cycles de formations de pratiquants et d'enseignants aux arts internes et énergétiques chinois et d'**Ar.Mo.Es.**, une philosophie pratique holistique, alchimique et contemplative de la régénération naturelle.



Zhi Rou Jia

« *L'école du développement de la douceur* »

14, rue René Moreau
21340 Val-Mont
Mobile : 06 13 92 28 71
Tél : 03 80 24 97 21
Site : zhiroujia.fr
Mail : lcortadellas21@gmail.com

Zhi Rou Jia

« *L'école du développement de la douceur* »

Qi Gong taoïste et méditation Vipassana du 18 au 23 août 2024 en Ardèche



Dao Yin du Nei Dan Yang Sheng Shu et méditation Vipassana avec Laurence Cortadellas

Programme

Le matin sera consacré aux pratiques méditatives (Kum Nye, Vipassana, ...) assis, debout, couché et en mouvement. L'après-midi nous étudierons les **Tao Sat du Nei Dan Yang Sheng Shu**. Le Nei Dan d'origine taoïste est composé de nombreuses méthodes très anciennes attribuées à l'école Wudang. Ce Dao Yin Qi Gong en mouvement nous invite à nous connecter à l'essence de la pratique et à ouvrir les espaces respiratoires. Les mouvements profonds et amples améliorent le métabolisme en douceur, harmonisent le Yin/Yang et favorise la mise en mouvement du sang et de l'énergie. Ils permettent de développer plus de fluidité, de coordination et de conscience du corps en déployant les 3 dimensions de l'espace aussi bien en soi qu'autour de soi. Ils favorisent la détente, le déploiement naturel de la respiration, la joie de vivre et la conscience de l'unité du corps et de l'esprit...

Ar.Mo.Es. L'Art du Mouvement Essentiel ... Notre philosophie « pratique » tente au travers d'une grande variété de formes de faire naître en chacun et chacune le sentiment d'UNITÉ DU MONDE.

Cette étude se base sur une recherche d'unification de l'esprit et du corps par le mouvement naturel, le lâcher respiratoire et la construction du corps d'intention. La clef de cette vision alchimique réside dans la mise en œuvre du corps comme support d'initiation et dans la capacité à passer du penser au sentir. La présence à soi s'installe progressivement au fur et à mesure que l'attention s'affermi. Sensations, sentiments et émotions se clarifient et s'épanouissent tandis que s'harmonise et s'apaise la relation corps/esprit.

Méditation : Pratique de pleine présence

EMPLOI DU TEMPS DE LA JOURNÉE		
Petit déjeuner : 08.30		
MATIN	09.30 12.30	MEDITATION Vipassana et Kum Nye Assis-debout-couché-en marchant
Déjeuner : 12.30		
A.MIDI	15.30 17.00 17.15 18.30	Préparation corporelle et étude Des TAO SAT du Nei Dan Yang Sheng Shu TAO SAT (suite)
Dîner : 19.30		

Bulletin d'inscription

NOM:

Adresse:.....

Fixe :

Portable.....

E. mail:

Je m'inscris à la retraite d'été :

**Tao Sat du Nei Dan Yang Sheng Shu -
Ar.Mo.Es.
Et méditation Vipassana**

et je joins un chèque d'arrhes de 200 euros
à l'ordre de

“ **SAS zhiroujia** ”

Ce bulletin est à renvoyer le plus tôt possible
avant le début du séminaire à l'adresse figurant
ci-dessous. Attention, nombre de places
limitées.

“L 'école du développement de
la douceur”

14, rue René Moreau
21340 Val-Mont
Mobile : 06 13 92 28 71
Tél : 03 80 24 97 21
Site : zhiroujia.fr
Mail : lcortadellas21@gmail.com

Renseignements pratiques

DATES

du 19 au 23 aout 2024

Arrivée la veille ; le 18/08 vers 18.00h

LIEU

DOMAINE DU TAILLÉ

07200 Vessex

tél : 04 75 87 10 38

e.mail : domainedutaille@wanadoo.fr

TARIFS DU SÉMINAIRE

400 euros

HÉBERGEMENT

Réservation sur le site du domaine du Taillé :
<http://domainedutaille.com/stages/>

Vous trouverez toutes les infos nécessaires sur le site

INSCRIPTION au stage

Pour finaliser votre inscription,
complétez et retournez-nous ce
formulaire d'inscription dûment rempli
accompagné des arrhes à l'adresse
indiquée sur cette plaquette. Merci !

ANNULATIONS

Du fait de l'organisateur :

En cas d'annulation du stage, celui-ci
s'engage à rembourser les frais
d'inscription.

Du fait du stagiaire :

Elles doivent intervenir 1 mois au minimum
avant le début du stage pour pouvoir donner lieu
au remboursement des Arrhes

