



ACCUEILLIR L'AUTOMNE

Une journée pour accueillir l'énergie de l'automne,
renforcer les poumons et libérer le souffle.

Le **15 octobre 2022** avec **Dorothee Nourisson**
à Mombrier (Côtes-de-bourg 40 min Bordeaux). Au programme :

Qi Gong

☼ Respiration ☼ Intelligence émotionnelle ☼



Une journée de détente, de bienveillance, d'écoute, d'accueil
de l'énergie de l'automne. Une journée qui vous est entièrement dédiée.

Dorothee, enseignante de Qi Gong, vous propose un atelier
pour vous préparer aux changements de température.

Cette saison, annonciatrice du retrait visible de l'énergie yang dans la nature, nous prépare à une
retraite énergétique, pour tourner notre regard vers l'intérieur et s'alléger du trop plein
accumulé dans les autres saisons. Un travail spécifique sera proposé pour libérer le souffle et
les émotions et protéger les poumons,

Une journée pour affiner l'écoute, le ressenti de votre corps et accéder à ses couches subtiles
pour plus de légèreté, de fluidité, de sérénité, sources de la vitalité.

Vous repartirez avec des petits rituels stimulants pour créer
de nouvelles habitudes et prendre soin de votre corps, de votre esprit quotidiennement.



A 40 min de Bordeaux, une immersion dans un domaine viticole avec une vue magnifique
sur les Côtes de Bourg. Linette (maitre Reiki et coach) vous accueille dans ce lieu qu'elle a rénové.

Sur la façade vous apercevrez une fleur de vie,
donnant à cet espace une énergie particulière de calme et de sérénité.

Programme

9:00 : Arrivée / Accueil

9:15 : Cercle d'ouverture /

Un moment pour se poser, respirer et accueillir votre énergie.

9:45 : Qi gong de renforcement / Tonifier nos ailes (bras), libérer la cage thoracique et renforcer le Shen Dao,
centre énergétique qui calme l'esprit.

10:45 : Pause, marche / Pour s'installer dans le moment présent, et écouter la nature.

Thé, café & collation

11:15 : Qi Gong du poumon /

Purifier et nourrir le système pulmonaire .

12:00 : Respiration et méditation.

12:30 : Pause déjeuner

14:15 : Qi Gong harmonisation de la respiration / travail sur le souffle.

15:15 : Pause / Thé, café & collation / Temps de silence

15:40 : breathing and emotional alignment / Stabiliser et équilibrer les émotions,

lâcher les résidus de tristesse qui entrave la vitalité des poumons

16:30 : Cercle de fermeture /

Ancrage du mantra

Infos pratiques

L'atelier se partagera entre l'extérieur et l'intérieur en fonction de la météo.

Le domaine se situe à Mombrier, Côtes-de-bourg à 40 min au nord-est de Bordeaux

Le tarif pour la journée, hors repas est de 90 euros par personne. Vous aurez à votre disposition des
tapis. Du thé, des tisanes ou du café vous seront proposés à chaque pause.

Possibilité de restaurer sur place, Maeva la fille de Linette a ouvert un foodtruck et propose une salade
végétarienne, (à réserver la veille) . Le nombre de places est limité à 12 personnes.

Une journée unique, riche de contenu et d'échange.

Pour la réservation et toutes informations, vous pouvez contacter directement Dorothee

TEL: 0610327999 ou par mail : dorothee.qigong.bordeaux@gmail.com

Le paiement sera à effectuer au plus tard le 10 octobre 2022.

Des covoiturages pourront être organisés, si besoin.