



QIGONG, MÉDITATION & BAIN DE GONG

*Dimanche 25 juin
2023*

*Une journée pour
accueillir l'été, apaiser
et ouvrir le cœur.
à Mombrier
(40 min de Bordeaux)
de 9:00 à 17:30*

Tarif : 105 €

Une journée de calme, de douceur, d'écoute, d'accueil de vos énergies, de vos sensations et de vos émotions.

Dorothee Nourison, enseignante de qi gong vous guidera tout au long de la journée, et Jean Marc Alehaut, sonothérapeute, jouera des gongs.

Ce stage vous propose d'accueillir l'été, saison du rayonnement du cœur.

L'objectif de cet atelier sera de vous accompagner dans l'ouverture, l'harmonisation et l'apaisement du cœur. Selon la tradition chinoise, le cœur est l'empereur des organes. Il gère la circulation du sang. Il est sensible à la chaleur et aux émotions excessives. Des exercices spécifiques seront proposés pour équilibrer les différentes fonctions du cœur et seront une invitation à cultiver la joie, la sérénité et la gratitude.

Pour tout renseignement et réservation :
dorothee.qigong.bordeaux@gmail.com
T. 0610327999 - Places limitées à 10



Programme

9:00 : Arrivée / Accueil

9:15 : Cercle d'ouverture / Un moment pour se poser, respirer et accueillir l'été

9:45 : Qi Gong / assouplir la région du cœur

10:45 : Pause / Thé, café & collation

11:00 : Qi Gong / du cœur pour régulariser le sang

12:00 : Méditation / ouverture cœur

12:15 : Pause / déjeuner

14:00 : Qi Gong / apaiser le cœur

15:00 : Breathing and emotional alignment / stimuler et équilibrer les émotions de la joie et de la gratitude

15:45 : Pause / Thé, café & collation / Temps de silence

16:15 : Bain de Gong

17:15 : Cercle de fermeture / Accueil et partage

Infos pratiques : L'atelier se déroulera, à Mombrier, Côtes-de-bourg au nord-est de Bordeaux. Des covoiturages pourront être organisés, si besoin. Le tarif ne comprend pas le déjeuner. À votre disposition des tapis et des coussins; du thé, des tisanes ou du café. Pensez à prendre une couverture. Paiement de 50 € sera à effectuer à la réservation.