



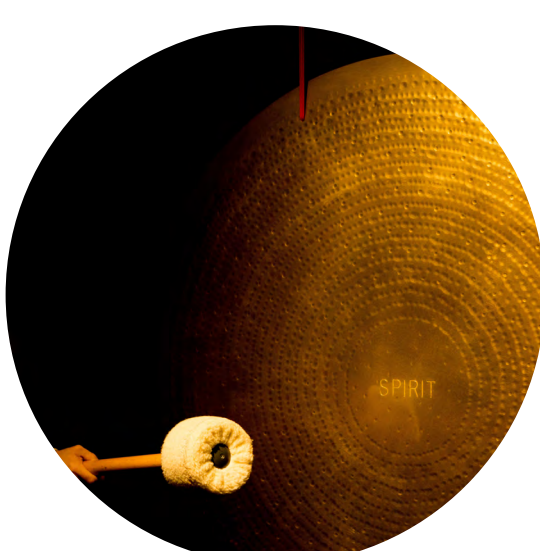
Le YIN, le JING & L'ÉNERGIE DE L'EAU

Une journée pour renforcer l'essence vitale, «le Jing», qui soutient la matière,
dont nos reins sont les gardiens;
pour réguler le Yin et harmoniser l'énergie de l'eau.

Le **28 janvier 2023**

à Mombrier (Côtes-de-bourg 40 min Bordeaux)

Qi Gong & Gong bath



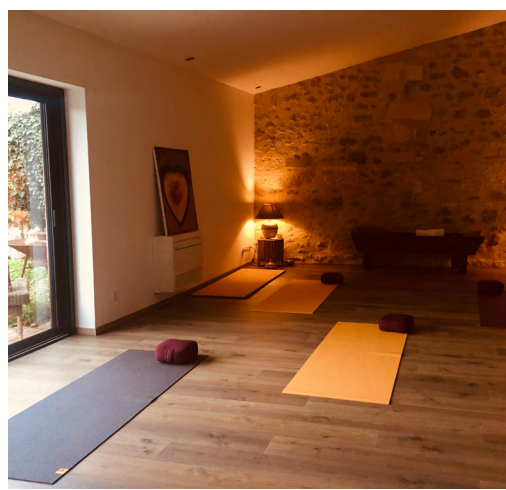
Une journée de détente, de calme, de douceur, d'écoute, d'accueil de vos sensations.
Dorothee Nourison, enseignante de qi gong vous guidera tout au long de la journée,
elle aura le plaisir d'accueillir Jean Marc Alehaut, sonothérapeute.

La fin de l'hiver est la période la plus yin de l'année, c'est le moment pour le renouvellement
et le rechargement de l'énergie yin, de l'énergie vitale stockée dans les reins.

L'objectif de cette atelier sera de recharger vos «batteries» (les reins) en réchauffant
leur énergie yang, en renforçant leur énergie yin par des exercices de qi gong plus internes,
plus profond, en équilibrant leur énergie émotionnelle,
en se reliant à l'élément eau par des méditations guidées,
et enfin en harmonisant nos flux par un bain de gong.

Une journée pour affiner l'écoute, le ressenti de votre corps et accéder à ses couches subtiles
pour plus de fluidité, de calme, de sérénité, de confiance.

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

9:30 : Arrivée / Accueil

9:45 : Cercle d'ouverture /

Un moment pour se poser, respirer et accueillir votre énergie

10:15 : Qi Gong/ Ba Duan Jin/ renforcer le yang des reins

11:15 : Pause, / Thé, café & collation

11:30 : Qi Gong/ stimuler l'énergie yin

12:00 : méditation sur l'eau

12:30 : Pause déjeuner

14:15 : Qi Gong/ Xi Sui Jin / Qi Gong méditatif pour renforcer le yin des reins

**15:15 : breathing and emotional alignment / Stabiliser et équilibrer les émotions,
lâcher les peurs et renforcer la confiance**

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 essentiellement à l'intérieur et un peu à l'extérieur si la météo le permet.

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 105 euros par personne (ce tarif a été augmenté pour la prestation de Sonothérapie). Vous aurez à votre disposition des tapis et des coussins. Du thé, des tisanes ou du café vous seront proposés à chaque pause. Pensez à prendre une couverture ou un châle. 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.

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 23 janvier 2023.

Des covoiturages pourront être organisés, si besoin.