



Do In - Qi Gong – Méditation

Renforcer la vitalité et augmenter ainsi le bien être physique,
psychique et mental

Stage d'été

25 - 26 - 27 juillet 2020

À Baume Rousse dans la Drôme sur les contreforts sud du Vercors.



Petit hameau au cœur de la Biovallée, entouré d'une nature magnifique où faune et flore sauvages s'épanouissent.

Un lieu paisible et à haute énergie.

Renseignements et inscriptions au 022 343 53 01
ou barbaratanquerel@yahoo.fr

Proposé par Barbara Tanquerel
Thérapeute psychocorporelle
Shiatsu, Do In, Laskowholoenergetic
Enseignante de Qi Gong et Taiji



Au programme

Do In, Qi Gong, Méditation

Pratiques traditionnelles japonaises ainsi que chinoises qui favorisent l'unification de l'esprit et du corps, facilitent la circulation de l'énergie vitale.

Pour préserver la santé, améliorer la mobilité, développer la conscience corporelle et pour permettre d'accéder à une détente profonde.

Par la méditation, la respiration et la visualisation nous aborderons des pratiques pour favoriser et développer l'ouverture du cœur.

Profitant d'un environnement magnifique nous pourrons aussi expérimenter des pratiques simples et profondes en lien avec la nature.

Horaires

Arrivée le vendredi 24 juillet (à partir de 16h)

Samedi 25 juillet :

matin 9h30 - 12h30

après-midi 16h30 - 18h30

soir 21h - 21h30 méditation (*assise ou marche*)

Dimanche 26 juillet :

matin 9h - 12h

après-midi 16h30 - 18h30

soir 21h - 21h30

Lundi 27 juillet :

matin 9h30 - 12h30

après-midi (à convenir)

Informations pratiques

Groupe limité à 10 personnes.

Lieu

Le Dodécadôme, la superbe salle de pratique de 120 m², au beau parquet de mélèze.



Quelques mètres en dessous, **Le Logis des fleurs**, pour l'hébergement en chambre à deux, spacieuses et lumineuses.



En contre bas **l'espace de baignade naturelle** et sa plage en bois de pin, pour un bain d'eau de source ou de soleil.



Adresse : Le Dodécadôme,
1070, montée de Baume Rousse
26400 Cobonne - France
Tél. 0033.(0)475.25.08.68

Tarifs

Hébergement, pension complète + Dodécadôme **260 €**

Stage **240 €**

Arrhes 50% du prix total à l'inscription, solde 1^{er} juillet

BULLETIN D'INSCRIPTION

Merci de remplir le bulletin ci-dessous et de l'envoyer à l'adresse suivante :

Barbara Tanquerel

6 rte des Acacias, 1227 Les Acacias, GE. Suisse

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. fixe :

portable :

e-mail :

Je m'inscris au stage de Do In, Qi Gong, Méditation, du 25 au 27 juillet 2020 à Baume Rousse dans la Drôme.

Je participe à ces activités sous ma pleine et entière responsabilité. J'ai pris connaissance des conditions et je les accepte.

Fait à le.....

Signature