

Le lieu de stage :

Domaine Métamorphose et Ressourcement

www.metamorphose-et-ressourcement.com

Propriété privée d'un mille carré à 30 minutes des ponts de la ville de Québec, le Domaine offre un temps d'arrêt dans une nature sauvage et préservée. C'est un lieu privilégié de silence.



Au coeur des lieux, le lac Bonnet, avec son eau pure, est un joyau dans un écrin de montagnes et de forêts où la nature se déploie dans le respect et la préservation naturelle du lieu.

Adresse : 64 Chemin de la Tournée du Lac (secteur Lac Bleu)
Lac-Beauport, Québec

Inscription et réservation

Merci de me contacter pour réserver au plus tôt une place et une chambre pour le week-end du 16 au 18 juillet 2010.

Modalité d'inscription : Votre place sera retenue dès la réception d'un chèque au montant de 50 \$ libellé au nom de Martine Quirion.



Contact : Martine Quirion

Email : martine.quirion@videotron.ca

Tel : 418 659-7508

<http://martinequirion.tripod.com>

Vivre la "PRÉSENCE"

par le

Yoga taoïste (Dao Yin - Qi Gong) et la Méditation

Stage d'été en nature ~ 16-18 juillet 2010
Avec Martine Quirion, MTC, n.d.



Un temps d'arrêt ouvert à tous à l'entrée de l'été pour :

- ~ s'initier au travail énergétique
- ~ entrer en harmonie avec la saison

L'enseignement

Dans la continuité de l'enseignement reçu du médecin acupuncteur français Jean-Marc Eyssalet, avec qui elle chemine depuis 1988, **Martine Quirion**, praticienne en médecine traditionnelle chinoise et naturopathie, vous invite pendant 2 jours à vivre des moments d'écoute corporelle et de centration du corps et de « l'être ».

Ensemble, en nature, nous expérimenterons le WEI WU WEI, « l'agir non agissant », afin d'être en contact avec cet « être » qui nous habite et qui ne demande qu'à se manifester dans la présence. En résonance avec la beauté des lieux, le stage sera un terrain propice à l'intuition, la créativité, l'écoute profonde du coeur et de notre nature intérieure.

Les exercices issus de la tradition taoïste seront adaptés au mouvement énergétique de l'été, pour aider les participants à vivre la saison en équilibre sur les plans physique et psychique. Ces exercices très simples et faciles à répéter seul sont une façon efficace de réguler notre énergie au quotidien.

Qi Gong et Dao Yin aident
à se déposer en profondeur
à se déployer dans notre espace intérieur,
à se relier au Soi et à l'Univers tout entier.

Rompres l'isolement et trouver un soutien,
se centrer, se relier au ciel, à la terre, et aux
quatre orientes, voilà qui permet de retrouver
la puissance vitale souvent enfermée
à l'endroit même de notre souffrance.

Danièle Laferrière



Le programme

Le vendredi soir sera consacré à la présentation du déroulement du stage, la prise de contact avec le groupe, l'écoute de musique et la méditation.

Le programme des journées de samedi et dimanche proposera des séances de travail en alternance avec les repas partagés et des temps libres :

- + Au lever du jour : marche dans la nature en silence, exercices respiratoires
- + Repas du matin et période libre
- + Exercices de Dao Yin (équilibre énergétique)
- + Repas du midi et période libre
- + Méditation, enseignements techniques, entretiens
- + Repas du soir
- + Écoute de musique, méditation

Les frais de participation

Frais d'enseignement : 140 \$

Hébergement (à régler au Domaine à l'arrivée) : 140 \$ /pers.

Le tarif comprend un lit simple en occupation double, repas végétariens et collations. La literie n'est pas comprise (apportez draps et serviettes).

Tapis et coussins : apportez votre matériel.

Date limite pour s'inscrire au stage : le jeudi 29 juin 2010

Frais de réservation : 50 \$, non remboursés si annulation après le 29 juin.

Accueil des participants : le vendredi 16 juillet 2010 à 19h00 au
Domaine Métamorphose et Ressourcement.

