

Le lieu de stage : La Soleillette

www.soleillette.com

Lieu de nombreux séminaires de yoga, La Soleillette offre un temps d'arrêt dans la Vallée verte, en Haute-Savoie, à 30 minutes de Genève. La Soleillette trône au milieu des pâturages à la sortie du village de Bogève, face au massif des Brasses.



Adresse : Le Glandon - 74250 Bogève

Si le temps le permet, les séances de pratique pourront avoir lieu à l'extérieur.

Inscription et réservation

Merci de contacter les organisatrices pour réserver au plus tôt une place et une chambre pour le week-end des 2 au 4 juillet et obtenir des renseignements sur les modalités d'inscription.



Contact : Marion Cassen, Martine Quirion

Email : marion.cassen.1@ulaval.ca

martine.quirion@videotron.ca

Tel : +41 (0) 774775108

<http://martinequirion.tripod.com>

Découvrir la "PRÉSENCE"

par le

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

Stage d'été en nature - 2-4 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**, originaire du Québec, 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 trouves 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 (équilibrage énergétique)
- + Repas du midi et période libre
- + Méditation, enseignements techniques, entretiens
- + Repas du soir
- + Écoute de musique, méditation

Les frais de participation

Finance d'enseignement : 120 euros

Hébergement (à régler à La Soleillette à l'arrivée) : 128 euros/pers.

Le tarif comprend un lit simple en chambre double, repas végétariens et literie.

Tapis et coussins : disponibles sur place, mais les participants sont libres d'apporter leur propre matériel, à leur convenance.

Date limite pour s'inscrire au stage : le samedi 26 juin

Accueil des participants : le vendredi 2 juillet 2010 à 18h30 à la Soleillette

