

Stage d'été : Accord et Résonance

*Accorder notre corps pour que chante et résonne son espace intérieur
Le corps, abrite toutes nos dimensions d'être
C'est aussi la Nature dans toute sa richesse, sa subtilité, sa sagesse.*

QI GONG et TAI JI QUAN: du 19 au 26 juillet 2015 dans les Hautes Alpes

Les traditions du Qi Gong et du Tai Ji Quan nous offrent leur précieuse expérience pour préciser et libérer notre structure corporelle de façon autonome, affiner notre ressenti, nous rafraîchir la mémoire (notre corps a aussi été germe de vie, petit embryon) et cultiver notre présence dans l'instant vivant.

Ces pratiques occuperont la matinée débutée par une session de méditation assise et seront accompagnées de décoctions traditionnelles.

L'après midi se poursuivra avec :

* **La médecine traditionnelle chinoise** : Retour sur la pratique à la lumière de la M.T.C. complétée, selon les besoins, par des notions d'anatomie, embryologie, physique, ...
Nous nous intéresserons particulièrement, cet été, à la façon dont la sagesse médicale chinoise accompagne le nourrisson et le jeune enfant (intérieur et extérieur) dans les grandes étapes de son développement

* **Massages / automassages** des zones de résonance

* **Placement de la voix** par la pratique des traditions du récit, chant, comptines et poésie.

* **Pratique de la pleine conscience**

* **La Nature**, belle et sauvage tout autour pour pratiques, marches méditatives et bien sûr nous inspirer.

Tarifs :

Enseignement : 460 € incluant le dossier de stage. + Adhésion à l'association

Lieu : Le Hameau des Damias : Ce lieu fort accueillant est situé dans un environnement préservé et sauvage sur la commune d'Éourres à 1000m d'altitude. Il offre aussi d'une très belle salle de pratique. www.lesdamias.com, Tel : 04 92 65 20 50.

Pension complète en chambre de 4 : 56 €/J (pour 7jours : 374€). Chambre de deux : 60 €/J. (6j : 360 €, 7j :), chambre seule : 70€/J. chambre avec salle de bain privative : +3€/j
Camping : 47€

Inscription : Arrhes : 200 €, à l'ordre de l'Association Miao Mer-Veille.

Accès :

Pour Les Damias : TGV jusqu'à Avignon. Nous nous organiserons pour le co-voiturage d'Avignon à Eourres.

Accueil : A partir de 16h, le dimanche 19 juillet

Fin de stage : A midi le 26 juillet .

Association Miao-MerVeille

miaomerveille@free.fr - 06 07 47 77 5.

Enseignante : Véronique, Viloing

Pharmacien, des études d'ethnologie, la pratique de la danse, du tournage de la terre et surtout le yoga, l'amènent à s'intéresser aux grandes médecines traditionnelles qui sont fondamentalement des Sagesses de vie. Elle se passionne pour leur approche globale de l'être, pour leur démarche préventive et leurs interrelations avec des disciplines corporelles qui ramènent l'esprit vers le corps, préservent ou rétablissent son équilibre structurel et développent la conscience sensitive.

Elle étudie la médecine ayurvédique et le Yoga, en Inde de 1983 à 86.

De 1987 à 90 elle reçoit auprès d'Hella Tulman, un enseignement issu de la tradition de danse royale de Java.

A partir de 1991 elle suit l'enseignement de maître Kar Fung Wu dans les arts énergétiques et la médecine préventive traditionnelle chinoise : Qi Gong de la Verticalité : Wu Ji Zhan Zhuang Qi Gong enseigné au Temple du 6° Patriarche à Canton, Tai Ji Quan style Wu dans la lignée de Wu Jian **Quan** et Ba Gua Zhang. Aussi Dao Yin avec Mme. Zhu Mian Scheng, enseignante à l'U.F.R. santé-médecine de Bobigny et maître Zhang Guang De.

Diplômée de la fédération française de Wushu aemc QI Gong (2007)

Pratique de la pleine conscience dans la tradition Zen de maître Thich Nhat Hanh, méditation Vipassana (S.N. Goenka) et Mindfulness (J.Kabat Zinn).

Pratique du chant lyrique : autre merveilleuse voie « d'accordage » et de mise en résonance.

Elle intervient en tant que formatrice auprès de différents publics (adultes, enfants, soignants, patients, éducateurs, ..) et institutions (crèches, hôpitaux, maison des patients, instituts de formation, grandes écoles). Ces pratiques et recherches l'amènent à proposer dans les domaines de la santé, de la petite enfance et de l'éducation des formations axées sur la prévention, le développement de l'autonomie et l'épanouissement équilibré de nos différentes dimensions.

La pratique du Qi Gong de la verticalité réajuste notre charpente corporelle en précisant son alignement sur le courant terrestre. Elle desserre nos tensions compensatrices, approfondit notre ressenti et notre lien à la Nature.

Tout à la fois martial et poétique, le Tai Ji Quan spatialise et synchronise notre espace intérieur, pour faire résonner la qualité de nos gestes embryonnaires.

Inscription pour le stage : du 19 au 26/07/15

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel :

Mail :

Hébergement souhaité :

Arrivée prévue en train à :

en voiture :