

## Agnès Cauquil-Moreau

Enseignante de Qi Gong, diplômée de la Fédération de Qi Gong et Arts Énergétiques, de la Fédération Française Sports pour Tous et de l'Institut Européen de Qi Gong; diplômée de la Faculté de Médecine de Montpellier en MTC et Massage-Qi Gong, et en sciences de l'éducation et musicothérapie. Elle pratique la méditation depuis 20 ans, pour plus d'ouverture et de conscience.



## Accueil

Mardi 25 août à partir de 14h

Début du stage à 15h

## Au fil des jours

7h30- 8h : Travail du souffle, nettoyage des canaux subtils, méditation

9h30-12h30 : Qi Gong: pratique en extérieur ou en salle, éléments théoriques

Temps libre après le repas de midi

16h30- 17h30: Qi gong

18h- 19h : Méditation

20h : Dîner, puis soirée libre, échanges

Journée de pratique en montagne

## Utile

\* Emmener un bloc note, un plaid, un tapis, une chemise cartonnée ou un classeur pour y glisser les documents relatifs à la pratique ;

\* Des vêtements amples et confortables.

\* Co-voiturage possible au départ de Montpellier

\* Accès en train à partir de Marseille pour Laragne, puis taxi pour Fourres



## Contact et réservation

**Stage : 1. Réservez votre place** auprès d'Agnès au 06 60 92 40 43 et renvoyer le bulletin joint

**Hébergement : 2. Contact par téléphone**

aux Damias: Rob Yaffee 04 92 65 20 50

[arbredevie.qigong@gmail.com](mailto:arbredevie.qigong@gmail.com)

[www.arbredevie-qigong.com](http://www.arbredevie-qigong.com)

[www.lesdamias.com](http://www.lesdamias.com)

# Stage été 2015

## Qi Gong Méditation

du 25 au 29 Août 2015



A 1000m d'altitude, au cœur d'une petite vallée verdoyante, perdu au pied des montagnes provençales

## au Hameau des Damias



Association L'Arbre de Vie

« Voir les choses telles qu'elles sont,  
Sans essayer de les diriger,  
Les laisser suivre leur cours,  
Et demeurer au centre du cercle. »  
Lao-Tseu, Tao-Tö-king

## Qi Gong

### Qi Gong de la Grande Danse Da Wu

Da Wu signifie "La grande Danse".

Cette méthode inspirée de mouvements très anciens, allie la grâce de la danse et la profondeur du travail interne de qi gong. Assez intense sur le plan physique, elle permet également de toucher le plan énergétique de l'être.

Dans une alternance d'ouverture/relâchement, les étirements en arc de cercle favorisent l'assouplissement des articulations et la libération des blocages.

L'harmonie du sang et du qi, l'équilibre du Yin et du Yang, la coordination de l'interne et de l'externe donnent peu à peu naissance à un état d'esprit serein et doux.

On goûte à l'état de Qi Gong, une joie naturelle.

## Méditation

Les Mille Mains de Bouddha (niveau 1 et 2)

Cette méditation est une méthode de guérison spirituelle, ou méthode de Qi gong supérieure. Cette forme de Qi gong a été inspiré par le positionnement symbolique des doigts de Bouddha, appelés «mudras» par les bouddhistes. C'est une méthode qui produit le calme et conduisant le pratiquant dans un état de silence et de paix. Cette forme de méditation Qi gong soulage la souffrance, fortifie l'énergie, apaise le cœur et aide l'esprit à atteindre la sagesse. La méthode permet également de combattre le stress et renforce la mémoire.



LE HAMEAU DES DAMIAS

Les Damias, c'est avant tout une ferme biodynamique, hameau de la commune d'Éourres, précurseur de l'écologie, havre de paix et de nature; et non loin, pour la baignade, les Gorges de la Méouge...



### TARIFS DU STAGE (HORS HEBERGEMENT)

du 25 au 29 août

**250€ SI INSCRIPTION AVANT LE 15 AVRIL**

**OU 280€ LE STAGE**

Ce tarif comprend la location de salle pour le séjour

**Places limitées**

Les équipements sont simples et confortables mais sobres, en harmonie avec la nature du lieu qui invite à la ballade ou la méditation. Il n'y a donc pas de télévision, ni connexion WiFi.



Pour pratiquer aussi en intérieur, une superbe salle inspirée des constructions amérindiennes, en bordure des bois et du torrent



## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : - - - - -

Prénom : - - - - -

Adresse : - - - - -

Téléphone : - - - - -

E mail : - - - - - @ - - - - -

Covoiturage :  je propose place(s)

je souhaite une place

au départ de - - - - -

Je m'inscris au stage d'été du 25 au 29 août

Début du stage à 15h, fin du stage à 14h

Je choisis mon hébergement en pension complète

Prix /jour par personne (à x par 4j)

- en camping : 42€
- en chambre à 3 ou 4 : 50 €
- en chambre ou petit chalet à 2 : 54 €
- en chambre individuelle : 64 €

*Possibilité de demi-pension pour les petits budgets*

**Tous les repas sont végétariens**

Date et signature

**1. Tel pour s'assurer de la disponibilité au stage**  
**puis renvoyer le bulletin** avec un chèque d'acompte de

85€ à l'ordre de l'Arbre de Vie, chez Agnès Cauquil  
53 rue du Château d'Eau 34 730 PRADES LE LEZ

**2. Pour réserver votre hébergement, contacter**  
**Rob Yaffee au 04 92 65 20 50 au Hameau des**  
**Damias**

*Annulation de votre part : elle doit être reçue un mois avant le début du stage pour que les arrhes soient remboursées.*