

Méditation et Qi Gong dans la nature



**14 et 15
Juillet
2018**

**A Theys
(Isère)**

Week-end
en moyenne
montagne

140 €

S'immerger dans la nature pour
revenir à soi...

Se ressourcer au contact des
éléments...

Plonger dans les perceptions
sensorielles et retrouver
l'intensité de la vie.

Dans ce stage sur les hauteurs
de Belledonne, nous
pratiquerons des méditations et
des exercices de Qi Gong
(travail de l'énergie) basées sur
l'écoute des sensations
corporelles, des perceptions et
de la nature de l'esprit.

Nous mettrons l'accent sur les
pratiques de contemplation et
d'ouverture aux énergies de la
nature : le contact avec la

beauté, la puissance et
l'immensité de la montagne
nous conduira à reconnaître
notre propre beauté, notre
intensité, notre spatialité.

Week-end accessible à tou.te.s,
sans pré-requis autre que le
goût de l'exploration et de la
connaissance de soi.

Avec Thierry Thouvenot
Praticien de médecine
traditionnelle chinoise,
enseignant de méditation,
Qi Gong et Tai Ji Quan
www.thierrythouvenot.com

06 77 77 18 46