

QI GONG, YOGA et MEDITATION autour des 5 éléments.

Nous vous proposons un stage dans le centre Alexis Zorbas à Corfou (www.alexiszorbas.com), l'une des plus belles et verdoyantes îles grecques. Le séjour est organisé dans un lieu propice à la détente et au lâcher prise profond avec tout le confort mis à notre disposition pour la pratique (salle, terrasse, coussins de méditations, couvertures...).



Chaque jour sera dédié à l'ouverture de l'énergie à travers le corps, les organes, les méridiens, les chaînes musculaires dans le système des 5 éléments : Terre, Métal, Eau, Bois, Feu.

Les pratiques transmises vous permettront de pouvoir les appliquer de façon autonome dans votre vie quotidienne pour prendre soin de votre santé et de votre bien-être, stimuler votre vitalité, honorer la nature, générer un équilibre corps, cœur, esprit durant toute l'année.

L'enchaînement de la Danse des 5 éléments sera le fil conducteur de la semaine en Qi Gong. Chaque jour un élément sera approfondi au niveau corporel et mis en relation avec les belles énergies du lieu.

La pratique du Yoga sera basée sur les Asanas (postures), pranayama (respiration), mantra (chants) et méditation vous seront proposer sur ce chemin de reconnexion à son être profond et à la présence.

Les méditations et voyages intérieurs pour vous permettre de nourrir le sentiment de sécurité, de centrage, de plaisir, de créativité, la confiance et l'amour en soi, communiquer et partager vos talents, vous relier à votre intuition, s'ouvrir aux plans supérieurs de l'âme et de l'esprit.

Des documents détaillés seront remis pour vous accompagner pendant le stage et au retour chez vous.

Programme

Les journées se déroulent essentiellement de la manière suivante :

- ☯ Pratique matinale de Qi Gong en harmonie avec le thème du jour pour nous ouvrir aux énergies et les fluidifier.
- ☯ L'après-midi, au choix : excursions, découverte des environs, plage, repos, ...
- ☯ En fin d'après-midi : pratique du Yoga pour amener souplesse et ouverture du corps et de l'esprit.
- ☯ Après le repas du soir : possibilité de contempler le coucher du soleil, de participer aux activités proposées par le centre Alexis Zorbas ou de pratiquer la détente approfondie que nous animerons.

Qui sommes nous ?

Dietlinde Koltzer : Je pratique et enseigne le Tai Chi Chuan et Qi Gong depuis plus de 30 ans. Je me suis formée en Allemagne puis en France à l'institut européen de Qi Gong (diplômée de la Fédération de Qi Gong FEQGDA en 1997) et en Médecine Traditionnelle Chinoise (Diplômée en 1998). Depuis, tout au long de l'année, je continue à me former à diverses techniques en lien avec mon enseignement.

Raphaëlle Cador : Je pratique le Yoga (Hatha et Tantra) et différents arts du massage depuis plusieurs années. Je me suis formée en Thaïlande, en Inde, et en Estonie auprès de professeurs de yoga, ainsi qu'en Bretagne (l'école de massage de Sunyata). Je propose des cours et ateliers de yoga, et des massages tout au long de l'année en Bretagne.

Inscription auprès de Dietlinde ou Raphaëlle

Nom Prénom

Adresse Code postal et Ville

N° de téléphone..... Mail :

S'inscrit au stage de Qi Gong, Yoga et Méditation 17 au 23 Juillet 2022 à Corfou (Grèce) et verse des arrhes de 150€ avant le 15 mai.

Suite au verso