

L'animatrice



Catherine Aviel

Diplômée en Qi Gong par l'Institut Européen de Qi Gong et la Fédération de Qi Gong et des Arts Energétiques, formée et diplômée en Yoga par l'E.P.Y., à la Pnl par L'institut Ressources , Initiée au Reiki, à l'Analyse Transactionnelle, au Symbolisme et aux rêves, à la Kinésiologie, au Chi Nei Tsang, mais initiée également par la Vie.

Consultante en Travail Corporel, enseigne et anime des stages, ateliers et cours de qi gong, reçoit en relation d'aide, anime des conférences et ateliers de communication.

Chemin de St Pierre
L'Oliveraie du Valdegon

13330 Pélissanne

Tél. 04 90 55 39 15

Ou 06 80 67 52 78

catherineaviel@hotmail.com

www.destination-mieuxetre.org

Bulletin d'Inscription :

NOM PRENOM :

ADRESSE :

Email :

TEL :

DATE DE NAISSANCE :

S'inscrit au stage « Qi Gong et Vitalité » avec Catherine Aviel du 22 au 26 juillet 2013.

Ci-joint un chèque de réservation de 160€uros, à l'ordre de Catherine Aviel.

Le chèque ne sera encaissé qu'après le stage.

DATE

SIGNATURE

L'hébergement est prévu à l'Espace d'Etoiles en pension complète pour un prix compris entre 59 et 78 €uros par jour et par personne.

Espace
d'étoiles



Quartier Peroton
805 route d'Upie
26800 Etoile sur Rhône
04.75.60.67.31

espacetoiles@yahoo.fr



www.espace-etoiles.fr

Qi Gong et Vitalité



22 au 26 juillet 2013

Animé par Catherine Aviel

A l'Espace d'Etoiles

26800 ETOILE SUR RHONE



Ici, dans ce cadre de nature propice au ressourcement, où tout est prévu pour que le bien-être et la détente soient à leur apogée,

nous nous retrouvons en dehors de notre cadre familier et quotidien, ouverts et disponibles pour accueillir de nouvelles techniques, de nouveaux mouvements qui vont cultiver et renforcer notre vitalité. Nous les découvrons ou pratiquons avec gourmandise, curiosité, et plaisir !

Le plaisir restant cette valeur essentielle qui fera la différence dans notre apprentissage et permettra une intégration dans la profondeur de notre chair de ces différentes pratiques.

Mais, au-delà de cette semaine, en dehors de l'effet bénéfique résultant de celle-ci, qu'en est-il dans notre quotidien ?

Comment distiller, dans le temps, ces effets bénéfiques ?

Comment concilier la rigueur et la régularité d'une pratique sans avancer en force ou contrainte en respectant l'équilibre Yin et Yang ?

Comment utilisons-nous ces outils qui nous font du bien, ou comment faisons-nous pour les oublier quand nous en avons tant besoin ?

Les outils utilisés :

Le Qi Gong, art millénaire de santé, relie le mouvement au souffle et à la concentration et révèle

ainsi la sagesse inouïe cachée dans chacune de nos cellules.

Les Six Sons Thérapeutiques, issus de l'enseignement du Dr Liu Dong

Il s'agit d'une série spécifique de mouvements couplés à la vibration sonore qui nettoient énergétiquement chaque organe. L'émission du son approprié permet d'agir non seulement sur la respiration mais encore sur la résonance émotionnelle de ces organes ce qui a pour conséquence de purifier le corps et de pacifier le cœur.

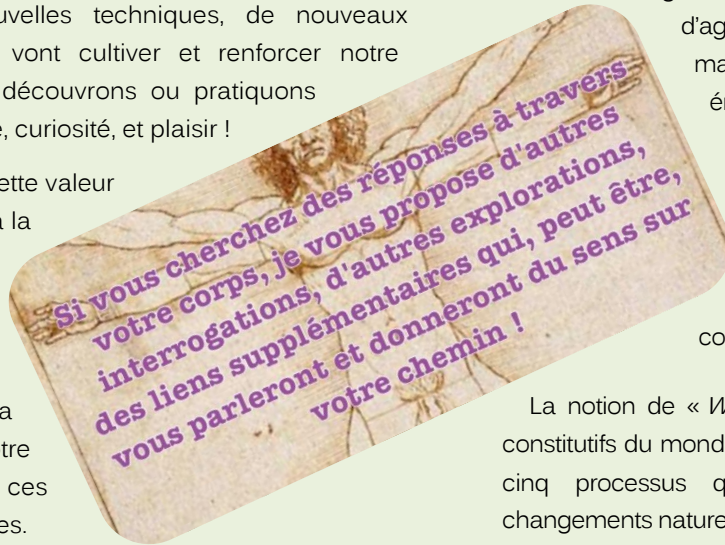
Le Wuxing, théorie des cinq éléments, et leurs correspondances :

La notion de « *Wuxing* » désigne les Cinq Éléments constitutifs du monde de la matière, est conçue, comme cinq processus qui servent à catégoriser les changements naturels.

Le système des correspondances établit les corrélations qui lient l'ordre cosmique des choses et l'ordre social des hommes. L'immense grille d'interconnexions entre les êtres et les choses découle de l'observation de ces lois naturelles et devient une aide précieuse pour s'accorder à la nature en respectant l'équilibre.

Redécouvrir ces liens, les utiliser pour notre compréhension, nous permet d'interagir pour favoriser un meilleur équilibre corps /esprit.

Les sons de Guérison ou curatifs, issus de l'enseignement de Maître Mantak Chia : La pratique régulière de ces sons est un auto-entretien qui permet de purifier et transformer nos différentes énergies négatives, c'est ce que j'appelle une éco-attitude et puisque « Rien ne se perd, ... tout se transforme », il est aussi de notre responsabilité de recycler nos énergies.



Le Qi Nei Zhang, (Chi Nei Tsang)

Le massage énergétique des organes internes, est une méthode taoïste ancestrale permettant d'éliminer les blocages d'énergie vitale. Il a pour objectifs de détoxifier, restructurer, permettre de « digérer » les émotions, et développe la conscience de soi.

L'initiation à cette technique taoïste, fait aussi partie de la catégorie « éducatifs » de santé, elle nous permettra de rentrer en douceur dans la profondeur de notre mémoire émotionnelle avec ce fameux toucher du cœur.

Il y aura aussi des **automassages**, des **méditations actives**, des **méditations taoïstes**, différentes **marches**. Et surtout le **partage du meilleur de Soi !**

Cette semaine de Vitalité, se veut une rencontre avec Soi, dans nos méandres les plus obscurs à se faire du bien, telles nos circonvolutions intestinales que nous explorerons avec le Chi Nei Tsang, je vous propose de réveiller en chacune de nos cellules cette soif de vivant qui dort encore dans certains lieux du temple qu'est notre corps.

Coût du stage :

370 Euros. (+ Hébergement)

Inscriptions et Renseignements auprès de :

Catherine Aviel

Chemin de St Pierre

13330 Pélissanne

04 90 55 39 15 ou 06 80 67 52 78

catherineaviel@hotmail.com

www.destination-mieuxetre.org