

Qi Gong avec Luce Desgagné Chartreuse de Pierre-Châtel (01)

Simplicité & Beauté

Du 18 au 21 juin 2020



Thème : *L'étonnement...*

*L'extraordinaire est dans l'ordinaire
Regarder pour Voir*

Qi Gong est une exploration,
une rencontre avec soi-même
au cœur de l'instant.

Voir la beauté de l'Être que nous sommes

Hun Yuan Qi Gong nous fera visiter les
circuits énergétiques du corps.

Il viendra éveiller ce qui sommeille en nous.



Luce DESGAGNÉ

www.tai-chi-gong.org

Plus d'informations sur le stage sur le site



**S'abandonner en confiance,
S'ouvrir à tous les possibles.**

Au programme :

- **Hunyuan Qi Gong**, 11 exercices debout transmis par Maître Feng Zhiqiang
- **Qi gong de la tonification**
- Exercices au sol pour assouplir et corriger la posture, stimuler toutes les fonctions du corps
- Méditation et danse du Qi
- Automassage

Vit au Québec.

Elle enseigne le Tai chi et le Qi Gong depuis 21 ans
Son mouvement célèbre la vie dans une écoute
globale de l'être et de l'univers

LIEU DE SÉJOUR : *Ancienne Chartreuse de Pierre-Châtel*

Nous serons accueillis dans un espace remarquable dans lequel évolue librement des paons blancs. L'esprit de ce lieu hors du temps, empreint d'intériorité, de simplicité et de plénitude, le prédispose particulièrement à nous immerger dans une pratique profonde et ressourçante. Une très belle salle sera à notre disposition ainsi que de nombreux jardins. Les chambres sont agréables et aménagées avec soin : chambres individuelles, chambres à 2 et grandes chambres de 3 à 4 personnes.

Pierre-Châtel se trouve à 40 mn de Chambéry, 1h30 de Lyon et 1h15 de Genève, dans le village de Virignin (01300).

Trains venant de Genève (17h39) et de Lyon (17h33). Gare d'arrivée : **Culoz** (Ain 01350)
Une navette peut venir vous chercher à 17h40 le jour de votre arrivée.



Le stage débutera le jeudi 18 matin à 10 heures jusqu'au dimanche 21 juin à 16 heures

Accueil possible le mercredi 17 à partir de 17h30, pour le premier dîner prévu à 19h30

Prix du stage (incluant la location de la salle) : **355 euros**

Prix de la pension comprenant l'hébergement, les repas et les collations des pauses :

		Arrivée jeudi 10h	Arrivée mercredi 17h
Chambre à 3 ou 4	Soutien aux jeunes	220 €	260 €
	Tarif de base	210 €	240 €
	Faible budget	200 €	220 €
	18/30 ans	185 €	190 €
Chambre à 2	Soutien aux jeunes	270 €	320 €
	Tarif de base	260 €	300 €
Chambre solo	Tarif de base	320 €	380 €

Je prends les inscriptions dès à présent. Veuillez m'envoyer un chèque d'acompte de 100 € à l'ordre de : Océan et Sahara, 465 Route Royale 73190 Challes-les-Eaux.

Pour l'hébergement, merci de préciser votre souhait de chambre et votre jour d'arrivée, je ferai votre réservation auprès du centre.

Pour les questions relatives au stage et au séjour, veuillez me contacter au 06 77 49 45 16 / 04 57 12 04 43 - ocehara@neuf.fr

Amis Québécois : ce sera une joie de vous accueillir dans ce beau lieu. Je suis disponible pour vous aidez à organiser votre stage et votre séjour (avant et après). N'hésitez pas à me solliciter.

Bienvenus
à tous !



L'ancienne Chartreuse de PIERRE-CHÂTEL...
...un site naturel au milieu des bois,
situé sur un piton rocheux dominant le défilé du Rhône
L'un des monuments les plus prestigieux du Bugey