



Accorder l'esprit, le corps et le souffle

*Qi Gong, Tai Ji Quan et Ouverture Vocale
avec Jean-Marie Manet*

**Maison Saint Bernard - Lucelle
du jeudi 29 octobre au dimanche 1 novembre 2015**

Ce stage se propose d'être un temps de retrouvailles avec la fluidité du vivant en nous. «Retirer les petits cailloux au fond de la rivière pour permettre à l'eau de chanter joyeusement.»

La pratique s'apparente à une méditation corporelle. Elle favorise la reconnexion de la mémoire profonde afin que notre présence énergétique abonde et danse comme le flux et le reflux de l'océan.

L'équilibre, le mouvement, le souffle et la résonance sont les outils de ce réajustement intime. Ils réenchangent l'être et libèrent l'expression de la voix.

Une assise silencieuse sera proposée le matin et le soir.

Pratiques et balades dans la riche nature de la région.

Lieu : Centre Européen de Rencontres - Maison Saint-Bernard - 68480 Lucelle
www.cerl-lucelle.fr

Dates : Accueil mercredi 28 entre 18 et 20h, ou jeudi 29 à 8h45 devant le restaurant
Fin du stage dimanche 1 novembre à 16h

Tarifs : Hébergement en pension complète et chambre individuelle ,
du jeudi midi au dimanche midi : 187 €
- nuitée du mercredi soir et petit déjeuner : 36,55 €
- repas : 14 €
Enseignement : 180 €

Accès : Des gares CFF/SBB de Delémont et Porrentruy, car postal jusqu'à Lucelle.
De la gare SNCF de Mulhouse, cars Kunegel jusqu'à Ferrette où l'on viendra vous chercher

Inscription : Colette Marchal, 06 45 23 95 21, marchal.colette@hotmail.fr



Formé depuis plus de 20 ans aux arts énergétiques – Qi gong – Tai Ji Quan Ba Gua – Calligraphie – Placement de la voix, Jean-Marie Manet a été l'élève notamment de Kar Fung Wu. Il a également abordé le corps à travers la fascia-thérapie et une pratique approfondie des massages. Marianne Sébastien, Marie Agnès Dussault, Daïnouri Choque ont été ses guides pour le travail vocal. Il pratique et enseigne avec passion ces disciplines de la (re)construction intime.

Association
La Beauté du Geste
www.qigongparis.fr

assolabeautedugeste@gmail.com
Jean-Marie MANET - 06 79 85 51 81

Bulletin d'inscription

à renvoyer à Colette Marchal, 8, rue de Blés, 68360 Soultz - Haut-Rhin
Joindre un chèque d'arrhes de 80 € à l'ordre de 'la Beauté du Geste'

Accorder l'esprit, le corps et le souffle
Qi Gong - Tai Ji - Travail Vocal
Lucelle - 29 octobre au 1 novembre 2015

Mme M.

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

e-Mail _____

Tél. fixe _____ Mobile _____