

Accorder l'esprit, le corps et le souffle

Qi Gong, Taï Chi Quan et Ouverture Vocale, Atelier de Peinture avec Jean-Marie Manet et Régine Graille

à Belle-Île-en-mer du dimanche 20 au samedi 26 août 2017

Cette semaine se propose d'être un temps de retrouvailles avec la fluidité du vivant en nous. « Retirer les encombrements 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 réenchantent l'être et libèrent l'expression de la voix.

Régine Graille propose un Atelier de Peinture ouvert à ceux qui le désirent.

- Cultiver le regard à travers la couleur et le geste
- Promenade méditative sur les pas de Monet.

Il ne s'agit pas de savoir dessiner ou de savoir peindre ou de faire quelque chose de joli, il s'agit de recueillir les bienfaits de la pratique corporelle, de la présence de la nature exceptionnelle de l'Île et de se laisser envahir par l'émerveillement. Une assise silencieuse sera proposée le matin et le soir.

Lieu: Hameau de Kergallic, Belle-Île-en-mer

Dates: Accueil dimanche 20 de 17h à 19h00. Fin du stage samedi 26 à 10h

Tarifs: Hébergements en pension complète

- Chambre de 2 ou 3 personnes : 270 €, chambre individuelle : 330 €

- Adhésion de 25 € à l'association l'Arche de Noé

Enseignement : 250 €. Tarif réduit : 200 €

Accès: TGV jusqu'à Auray, puis train ou autocar jusqu'à Quiberon

Traversée de 20 à 45 minutes pour le Port de Palais

Compagnie Océane: 0820 056 156

Inscription: Alice Poizat, assolabeautedugeste@gmail.com



Formé depuis plus de 20 ans aux arts énergétiques - Qi gong - Taï 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.

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 Alice Poizat, 18, rue Vulpian, 75013 Paris Joindre un chèque d'arrhes de 150 € à l'ordre de 'la Beauté du | Accorder l'esprit, le corps et le souffle Qi Gong - Taï Ji - Travail Vocal - Peinture Geste' Belle-Île-en-mer - 20 / 26 août 2017 |
|--|---|
| □ Mme □ M. Nom Prénom | Hébergement □ Chambre à 2 ou 3 lits □ Chambre individuelle |
| E-mail Tél. fixe Mobile Adresse | Prévois d'arriver le à h □ en voiture □ au port de Palais |
| | Covoiturage: ☐ Souhaite ☐ Propose |