

BULLETIN D'INSCRIPTION

Jusqu'au 15 juin 2015

Association La Fille de Jade

Anne Egron 1 Place Saint Orens
82000 Montauban tél : 05 63 66 92 30
email : la.filledejade@free.fr



Je m'inscris au stage du 06 au 10/07/15 :

Tout le matériel est fourni (sauf l'huile de massage)

Stage du 06 au 10 Juillet 2015 : = 375 €

Arrivée le 05 au soir OUI NON(*)

Arrivée le 06 à 9h00 OUI NON(*)

Je réserve une chambre : OUI NON(*) (+12,00 €/nuit/pers)

Je viens avec ma tente : OUI NON(*) (+7,50 €/nuit/pers)

+ 10 € repas du dimanche 20 soir OUI NON(*)

+ 12 € pour les non adhérents

(*)= rayer la mention inutile

Possibilité de réservation par téléphone ou mail

J'envoie ce coupon par courrier

Nom:.....Prénom.....

Adresse:.....

.....

.....

tél:.....

mail :.....

Je joins un chèque de 100 € pour valider mon inscription. L'association s'engage à rembourser cette somme entièrement en cas d'annulation du stage pour des raisons indépendantes de sa volonté

Date

Signature

Stage Terre - Qi Gong et Relaxation par le Toucher

Du 06 au 10 Juillet 2015

Avec **Christelle WABLE** **Anne EGRON**
et **Micheline PAPOUGNOT**



à **VERLHAC TESCOU** (82)

Association "La Fille de Jade"

tél : 05 63 66 92 30 Email : lafiledejade@free.fr

Site : <http://lafiledejade.free.fr>

Lieu de pratique et d'hébergement :

à VERLHAC TESCOU 82 Tarn et Garonne

Dans une maison traditionnelle, près de Montauban
(adresse précise lors de l'inscription)
5 chambres disponibles (+12 €/nuit/pers)
Possibilité de camper sur place (+7,50 €/jour/pers)

LES REPAS : équilibrés et diététiques seront préparés sur place et en commun
toutes les expériences culinaires seront les bienvenues un
ravisement pour les papilles à tous les repas...
(participation aux courses environ 90 €/pers)

DATES : 06 juillet au 10 Juillet 2015

Accueil le premier jour du stage à partir de 9h00, début stage à 9h30.
Possibilité d'arriver et d'être hébergé la veille

PROGRAMME d'une journée type

7h30 Qi Gong statique (Zhan Zhuang)	8h00 Petit déjeuner	9 h00 à 10h Qi gong
10h à 12h travail de la terre	12h30 Déjeuner	15h00 à 16h30 Terre
17h à 18h30 : relaxation par le toucher		19h30 Diner

Le rythme du stage sera imposé par la matière

TARIFS : stage du 06 au 10 juillet 2015 375 €
+ hébergement et participation aux courses
(+12 € pour les non adhérents)

MATÉRIEL : Pour l'activité « Terre » tout le matériel est fourni, munissez vous de
vêtements peu fragiles, ou d'un tablier,
pour les cuissons, un vêtement à manches longues en coton pour
protéger les bras, prévoir aussi une lampe de poche.
Pour le Qi Gong et le Massage, vêtements confortables et chaussures
plates.
Apportez votre huile de massage et plaid pour s'allonger. Il y a une
piscine, pensez au maillot de bain.

Communication entre le corps et la matière. Complémentarité du geste et de la sensation.....

Du corps à la matière, de la matière au mouvement, du mouvement à la sensation. De
l'intention à l'expression, à la perception, à l'imaginaire... Incitation du souffle, du
coeur, du corps.

L'ATELIER TERRE : Un espace permettant à l'être de s'exprimer. Exploration de la
matière malléable, par des apports techniques, pour éveiller et guider la force
universelle et l'élan créateur. L'argile est une matière généreuse, vieille de million
d'années qui met en lumière les endroits obscurs, inexplorés donc inexploités... Sa
douceur permet la liberté de sentir, de dire ou de se taire...

Avec **Christelle Wable**

L'ATELIER QI GONG : Art énergétique plurimillénaire, un lien entre ciel et terre,
présence aux sensations, un cœur calme, un esprit clair, une meilleure connaissance de
soi et de ses capacités physiques par le biais de la respiration, des mouvements et de
postures. Le travail en profondeur sur les articulations, les muscles, les tendons et les
os produit ainsi plus de souplesse et renforce les capacités fonctionnelles du cerveau,
libère le corps, favorise la créativité et le développement de toutes les capacités
cachées de chaque individu.

avec **Anne Egron**

L'ATELIER RELAXATION par le TOUCHER : Englobe différentes techniques de
massage non médicales, permettant de retrouver « un toucher qui fait du bien » au delà
des mots et du mental renouer avec un ressenti et des ressources profondes, tout en
restaurant confiance en soi et en l'autre, dans un respect mutuel.

avec **Micheline Papougnot**

INTERVENANTES :

TERRE/RAKU : **Christelle Wable**, Céramiste et Art - Thérapeute
Lauréate 2009 des prix départementaux et régionaux des métiers d'Art
(Prix professionnel de la SEMA)

QI GONG : **Anne Egron**, enseignante de Tai Ji Quan et de Qi Gong 16 ans
d'expérience diplômée de la Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts
Énergétiques

RELAXATION par le TOUCHER : **Micheline Papougnot**, Somatothérapeute en
relation d'aide par le toucher Méthode Jean Louis Abrassart