

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Jusqu'au 15 juin 2015

## **Association La Fille de Jade**

Anne Egon 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 : [lafilledejade@free.fr](mailto:lafilledejade@free.fr)

Site : <http://lafilledejade.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 ravissement 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 cuissous, 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 cœur, 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