

# Stage de Qi Gong -Méditation pour les femmes en Anjou, à l'île de Béhuard.

**Du vendredi 16 au dimanche 18 mars 2018**



À 20 kilomètres au sud-ouest d'Angers, la Maison diocésaine de Béhuard nous accueille dans le cadre enchanteur et reposant de cette île aux rives boisées, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Béhuard, est une « Petite cité de caractère », avec une centaine d'habitants en permanence, une île naturelle et sauvage dont le tour se fait à pied.

## **Contenu du stage :**

- Méthode de Qi Gong : PU Sa Qi Gong pour renforcer l'énergie, nourrir le sang, faciliter une bonne circulation dans la poitrine, les seins.
- Se préparer à entrer dans le printemps. Méditation.
- Exercices Taoïstes et postures bénéfiques pour la santé des femmes aux différentes étapes de leurs vies : Cycles menstruels, fécondité, pré- ménopause, ménopause, suite d'une intervention chirurgicale (poitrine, utérus, ovaires, ventre...).
- Travail du périnée.
- Auto massage spécifiques pour la santé des seins, du ventre, des reins, et du bassin.
- Apaiser le mental et les troubles émotionnels par le travail du souffle et des sons.
- Marches variées de Qi Gong et de pleine conscience. En s'adaptant à la météo, nous pratiquerons en salle et au bord de la Loire pour capter l'air doux d'Anjou.
- En soirée après le dîner : Méditation & Mudras. Qi Gong pour la détente et le sommeil.

**Horaires :** Vendredi 16 mars : 17h30 à 19h15 - 20h45 à 22h  
Samedi 17 mars : 9 h à 12h15 - Temps libre pour marcher sur l'île  
16h 30 à 19h15 - 20h45 à 22h  
Dimanche 18 mars: 9h à 12h15 - 14h à 15h30

**Petit déjeuner entre 7h 30 – 9h. Déjeuner : 12h 30 Dîner : 19h 30**

**Tarif du stage : 250€**

**Tarif du séjour en pension complète :** du dîner du vendredi au déjeuner du dimanche.

**125€ en chambre individuelle.** Douche et WC dans la chambre.

**99 € en chambre double.** Douche et WC dans la chambre.

**Apporter les linges de toilette et savon.**

Pour ceux qui habitent la région. Possibilité de participer aux repas. Tarif à la demande.

**Trajet :** **En voiture :** environ 300 km depuis Paris. Possibilité de covoiturage.

**En train :** TGV Paris Angers. Puis Angers – Savennières.

Un responsable de la maison d'accueil de Béhuard viendra nous chercher en gare de Savennières.

Libre participation financière pour ce trajet de 2km. Ou taxi depuis Angers.

**Stage animé par Marie-Dominique Bleuler :**

De formation Kinésithérapeute DE, Méziériste, enseignante en Qi Gong, expérience de trente années d'accompagnement individuel ou en groupe dans le domaine de la santé, de la prévention et de la formation en Qi Gong.

**Date limite d'inscription le 9 février 2018**

**Places limitées pour l'hébergement en chambre individuelle en fonction de l'arrivée des inscriptions.**

**Informations et inscriptions : 06 81 54 37 54 md.bleuler@hotmail.fr**

[www.artdusouffle.com](http://www.artdusouffle.com)