

Méditation de Pleine Conscience

La Méditation de Pleine Conscience est une pratique simple accessible à tous. Il s'agit de « porter son attention délibérément à l'instant présent, sans jugement » ou encore de « se poser, ressentir, observer et laisser être ». Sa pratique régulière a des effets bénéfiques sur la santé du corps et de l'esprit. Ensemble, nous en ferons l'expérience au travers de quelques exercices simples et accessibles à tous.

Do In

Le Do In (voie de l'énergie) est une technique simple d'auto-massage japonais. L'enchaînement des mouvements favorise la libre circulation d'énergie dans le corps, et agit notamment sur le stress, le sommeil, la digestion... Pratiquer le Do In apporte apaisement, détente profonde, mais aussi regain d'énergie.

Qi Gong, Art du Mouvement

La plupart du temps, nous ignorons comment utiliser notre corps correctement. Bouger pour mieux savourer le flux de la vie, au travers de mouvements simples, légers, lents, doux. La Terre nous offre son soutien pour vivre la verticalité sans effort. Offrons-nous un temps pour explorer nos habitudes, notre équilibre, notre rapport au sol. Partageons un moment pour activer notre conscience corporelle dans le confort.

Auto-hypnose

L'hypnose médicale et Ericksonienne permet de mobiliser ses propres ressources intérieures pour accéder à un mieux dans notre corps et dans notre tête. Elle s'avère efficace dans la gestion du stress, des émotions, de la douleur chronique, les insomnies, les troubles digestifs... Elle augmente la confiance en soi. Nous expérimenterons l'apprentissage de l'auto-hypnose pour une pratique régulière de l'hypnose. Un apprentissage guidé et méthodique pour prendre soin de soi.

Massage-Bien-Être Traditionnel

Au choix : une séance de massage-bien-être du visage et du crâne, inspirée de la pratique ayurvédique du Shiroshampi (apaisement du mental et lâcher prise), ou une séance de réflexologie plantaire par les Chakras (harmonisation de la circulation d'énergie dans le corps, et détente profonde), ou pratique « sur-mesure ». Durée : 20 minutes environ.

Corps en Mouvements : Sons, Mouvements, Musique... Jouons !

Un espace pour laisser son corps aller au rythme des sons, des mots, des mouvements ou de la musique... sans but à atteindre. Un temps pour être soi, ensemble. Accessible à tous.

Autour de l'Arbre : Un temps de création artistique en pleine nature.

Marie-Clarence Chaigne, Méditation Pleine Conscience
Sylvie Girardot, Hypnose Ericksonienne
Christel Chemin, Qi Gong
Catherine Remy, Massage-Bien-Être et Do In
en partenariat avec l'Association **Kimochi**
vous proposent un

Stage Ressource

Samedi 13 & Dimanche 14 Avril 2019

aux Buis du Creux
43 impasse du Creux - 69 640 COGNÉ

Méditation de Pleine Conscience
Do In - Qi Gong - Auto-hypnose
Corps en Mouvements - Mandalas
Massage-Bien-Être Traditionnel

avec la participation de **Franck Carminati**



PROGRAMME

S a m e d i 1 3 A v r i l

8h30 Accueil
9h Introduction au stage
9h45 Qi Gong

10h30 Pause

10h45 **Ateliers individuels pour 5 participants :** massage-bien-être/auto-hypnose/Qi Gong/mandalas
Ateliers par groupe de 5 participants :
Méditation Pleine Conscience, Autour de l'Arbre ou Corps en Mouvements

*12h45 Déjeuner partagé tiré du sac
Repas pris en silence, jusqu'au dessert*

14h Repos
14h30 Do In

15h30 Pause

15h45 **Ateliers individuels pour 5 participants :** massage-bien-être/auto-hypnose/Qi Gong/mandalas
Ateliers par groupe de 5 participants :
Méditation Pleine Conscience, Autour de l'Arbre ou Corps en Mouvements

17h45 **Temps commun**

18h Fin de la 1ère journée

Samedi soir 13 avril :
de 19h à 21h, possibilité de profiter du Spa d'Exception des Buis du Chardonnet (piscine, hammam - serviette et peignoir fournis).
Coût : 20 € / Inscription : tc3info@orange.fr

D i m a n c h e 1 4 A v r i l

9h Accueil
9h15 Pratique de l'Auto-Hypnose

10h15 Pause

10h30 **Ateliers individuels pour 5 participants :** massage-bien-être/auto-hypnose/Qi Gong/mandalas
Ateliers par groupe de 5 participants :
Méditation Pleine Conscience, Autour de l'Arbre ou Corps en Mouvements

12h30 Déjeuner pris en commun

14h Repos

14h30 **Ateliers individuels pour 5 participants :** massage-bien-être/auto-hypnose/Qi Gong/mandalas
Ateliers par groupe de 5 participants :
Méditation Pleine Conscience, Autour de l'Arbre ou Corps en Mouvements

16h30 **Temps d'échanges**

17h Fin du stage

Chaque participant est intégré tour à tour dans chacun des ateliers.

Dimanche soir 14 avril :
de 18h à 20h : possibilité de profiter du Spa d'Exception.
Coût : 20 € / Inscription : tc3info@orange.fr

Infos pratiques :

Coût : 260 € (payable en 1 ou 3 fois, à l'inscription - chèques libellés à l'ordre de l'Association Kimochi)
Inscription, infos au 06 26 67 36 20 ou tc3info@orange.fr

Date limite d'inscription : 6 avril 2019