



## Résumé Qi Gong avec Mikael

**Le séjour est idéal pour les personnes qui sont en recherche d'une pause, d'une occasion de se retrouver et de découvrir la pratique du QiGong avec Mikaël. Un lieu confortable vous attends, ainsi qu'un programme adapté aux rythmes et besoins naturels de chacun.**

Le programme offre un week-end tout en douceur, en harmonie avec ce lieu paisible. Une invitation à retrouver le plaisir de notre vitalité, en pleine été. Des marches contemplatives, de bonnes méditations aux sons des oiseaux, du Qigong les pieds dans l'herbe; Ce sera l'occasion de respirer en profondeur pour vivre ensemble une parenthèse enchantée, en toute simplicité, au contact de la Nature. Nous mangerons bien et nous espérons que beaucoup de rires éclaireront nos soirées !

Mikaël est spécialiste de la Chine, du chinois et de la culture chinoise. Il pratique le Taijiquan, le Qigong et la méditation depuis plus de 20ans.

### **Qu'est-ce que le QiGong?**

Le QiGong est une pratique simple, agréable et accessible à tous. Elle est composée d'une série d'exercices physiques et énergétiques inspirés de la tradition taoïste et de la médecine traditionnelle chinoise. Dans cet univers, il existe une immense variété de mouvements qui s'adaptent aux besoins, au moment de chacun. D'une manière générale les bienfaits sont très nombreux dès la première séance; le QiGong améliore la mobilité et la tonicité musculaire tout en douceur et stimule une action équilibrante sur la santé et les organes internes du corps. Quand la pratique est régulière elle procure très vite une sensation de plénitude et de vitalité tout en contribuant à une meilleure connection à soi-même, aux autres et à la nature.

Pendant ce séjour nous offrirons une approche douce et ludique du QiGong à travers une série de mouvements très faciles à suivre et à intégrer. Nous sommes confiant que le QiGong vous procurera beaucoup de bien-être et vous laissera probablement enthousiaste pour approfondir la pratique dans le futur.

**Programme:**

(Le programme s'adaptera spontanément suivant les besoins et envies du groupe si nécessaire)

**Vendredi 12 juillet:**

Première session de QiGong et présentation de la pratique

Diner

Activité de partage avec le groupe pour mieux se connaître

**Samedi 13 juillet:**

Méditation guidée

Pratique de QiGong en plein air /Matin et après midi(si le beau temps nous permet)

Marche méditative et méditations actives

Discussion sur le thème de la connaissance de soi, l'énergie vitale et la philosophie chinoise

Exercices de respirations

Cercle de partage

Nourriture saine et délicieuse

Musique et activités surprises

**Dimanche 14**

Méditation

Pratique de QiGong / Matin

Marche méditative et méditations actives

Discussions ouvertes sur le thème de la santé et spiritualité

...Et puis des surprises évidemment.

Si vous éprouvez le désir d'être avec nous, contactez Mikaël directement par email: [boulby@gmail.com](mailto:boulby@gmail.com), ou bien par Whatsapp au 0652820549

Pour plus d'information sur Mikael, vous pouvez aussi consulter sa chaine YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCdJi0G7GtMgiUtWeBqATN0A>

Ce stage sera donné en français. Le prix est de 390 euros tout compris: cela comprend 2 nuitées, les repas (2 dîners, 2 petits-déjeuners et 2 déjeuners) et toutes les activités. Le nombre de personnes est limité, il reste encore quelques places.

Le premier paiement de 200 euros sera fait au moment de l'inscription (virement bancaire) et le second paiement de 190 euros au moment de votre arrivée au Centre Amata. Pour ceux qui le désirent, il est possible de venir un peu plus tôt ou de rester un peu après pour des nuitées additionnelles à prix spécial de 39 euros en chambres d'hôtes avec petit-déjeuner inclus.

Faites-vous plaisir avec un séjour bénéfique à tous niveaux. A bientôt au Centre AMATA !