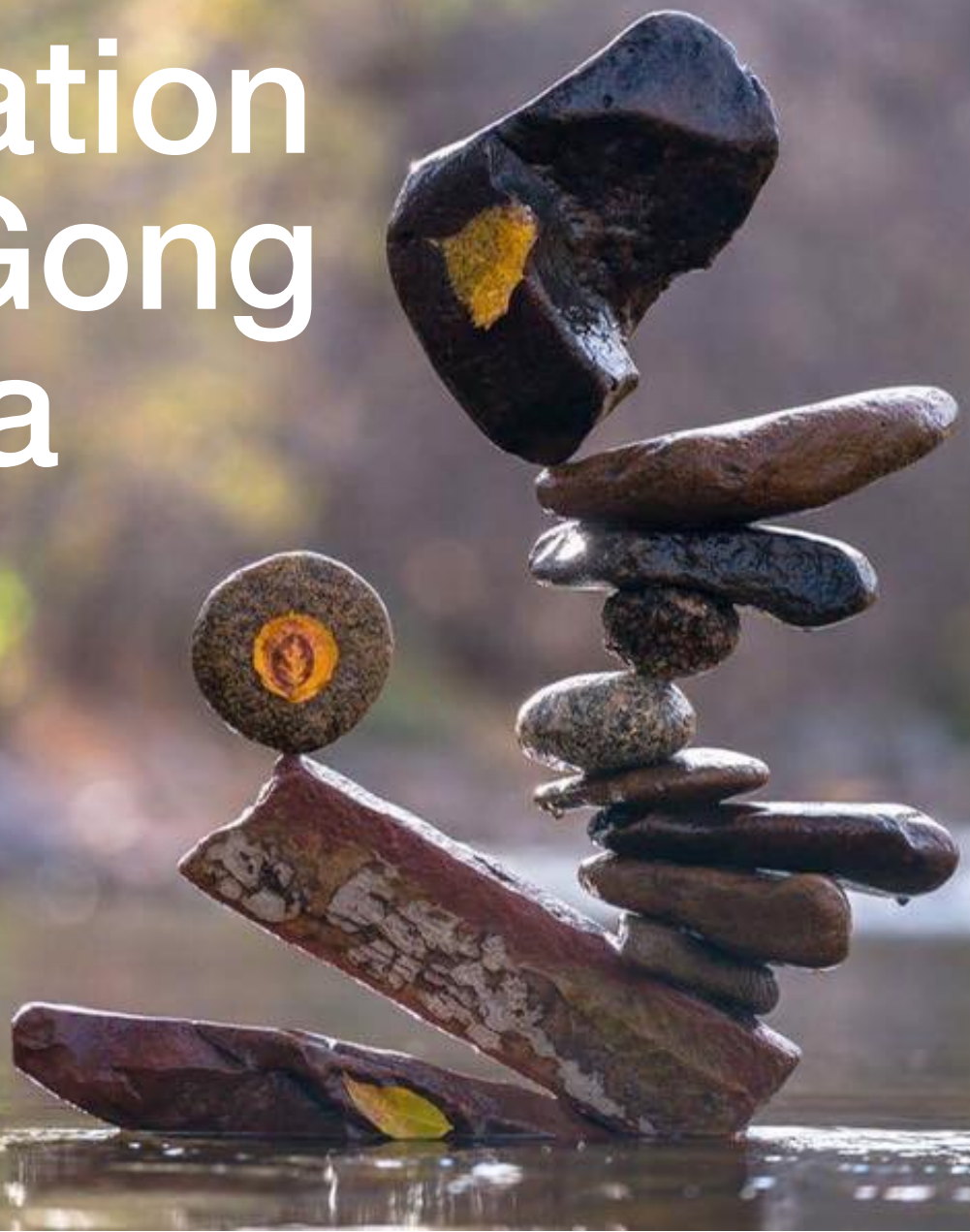


Méditation et Qi Gong dans la nature



**Week-end
4 et 5
juillet
2020**

**A Theys
(Isère)**

**Stage
en moyenne
montagne
150 €**

S'immerger dans la nature pour revenir à soi...
Se ressourcer au contact des éléments...
Plonger dans les perceptions sensorielles et retrouver l'intensité de la vie.

Dans ce stage sur les hauteurs de Belledonne, nous pratiquerons des méditations et des exercices de Qi Gong (travail de l'énergie) basées sur l'écoute des sensations corporelles, des perceptions et de la nature de l'esprit.

Nous mettrons l'accent sur les pratiques de contemplation et d'ouverture aux énergies de la nature : le contact avec la

beauté, la puissance et l'immensité de la montagne nous conduira à reconnaître notre propre beauté, notre intensité, notre spatialité... et à **nous reconnecter à notre vraie nature.**

Week-end accessible à tou.te.s, sans pré-requis autre que le goût de l'exploration et de la connaissance de soi.

Avec Thierry Thouvenot
enseignant de méditation,
Qi Gong et Tai Ji Quan
www.thierrythouvenot.com

06 77 77 18 46