

Stage Qi Gong « Se Régénérer avec les éléments »



Programme

Un stage sur 3 jours dans le Vercors, qui permettra de se relier aux éléments pour se transformer intérieurement.

Nous nettoierons d'abord les stagnations énergétiques & psychiques de nos corps à l'aide de mouvements et de sons. S'inspirer d'énergies naturelles brutes implique de se décharger préalablement de poids qui accaparent notre énergie vitale et freinent notre plein potentiel. Ainsi on remplit un vase propre d'eau pure.

Ensuite nous pratiquerons mouvements et méditations sur des sites naturels particulièrement chargés comme des sommets, des falaises, des grottes, des sources.

Nous instillerons l'énergie de la nature sauvage au cœur de nos cellules, pour vibrer sur une fréquence régénératrice du corps et nourrissante de l'esprit. Nous apprendrons à mettre en synergie nos processus intérieurs et la relation aux lieux, aux arbres, aux astres.

Un stage pour se nettoyer, se régénérer, se mettre en relation avec le vivant.

Bulletin d'inscription à [télécharger ici](#)



Tarifs et infos pratiques

Si vous êtes intéressés, il faut vous inscrire dès que possible pour pouvoir réserver un gîte en conséquence. Merci de renvoyer le **bulletin d'inscription en le [téléchargeant ici](#)**

Dates : 4-6 Juillet 2022

Lieu de RDV : place Albert Pietri, Chapelle en Vercors premier jour du stage à 10h30

Participants : accessible à tous, même aux débutants. Petite randonnée, peu de dénivelé, une certaine agilité dans des sentiers caillouteux peut être nécessaire.

Conditions : le stage a lieu avec un minimum de participants et peut être annulé si il n'y a pas assez de monde.

Prix : 270€ payable sur place. 50€ d'arrhes pour inscription.

Lieu : Gîtes du Vercors à réserver selon la taille du groupe.

Nous pratiquerons principalement sur des sites naturels sauvages.

Hébergement : en gîte avec chambres partagées (cela se passe très bien avec des bouchons d'oreilles !).

Repas : Pique-nique préparés par vos soins à midi. Petits déjeuner et repas en gîte. Prix à définir avec le gîte.

Équipement :

Emmenez des vêtements adaptés à la météo et aux conditions de pratique en extérieur : Chaussures tige basse recommandées, pull, coupe vent, chapeau, lunettes.

Prévoyez un coussin gonflable (ou tabouret de camping si besoin).

Emmener un récipients pour les aliments de midi.

Prévoyez une lampe frontale pour les visites de grottes.

Vidéos et fiches en ligne : pour soutenir la pratique chez soi.

Contact : Antoine Epiphani

260b route du pigeonier, 26400 Eurre

E-mail : contact@3sources.org

Téléphone: 06.26.23.00.06

Organisé par

Antoine Epiphani, Praticien (DNMTC, France) et Formateur en Médecine Chinoise (IIQSCM, USA), il s'est spécialisé en Qi Gong Thérapeutique (MMQ : Master of Medical Qigong, Canada) comme outil pour mobiliser l'énergie vitale (Qi) tant sur le plan physique que psychique. Il enseigne selon l'approche Taoïste, en considérant les 3 aspects conjoints de la matière, de l'énergie et de l'esprit. Il a à cœur de transmettre ces joyaux millénaires de connaissances humaines !

Au plaisir de vous voir bientôt !

