

# Stage Qi Gong : Immersion d'été



## Programme

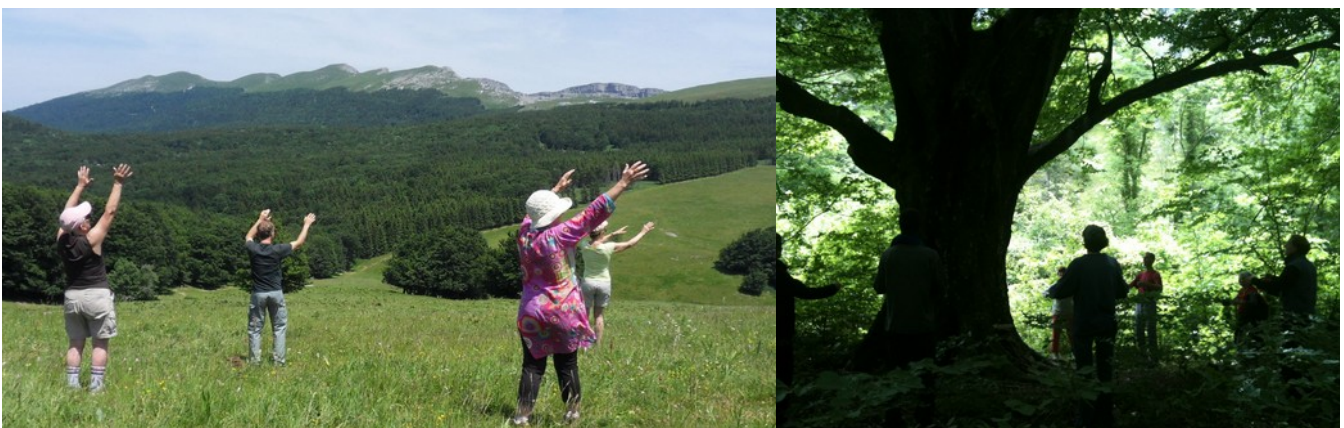
Un stage dans le Vercors, qui permettra de plonger au cœur de la pratique du Qi Gong, en immersion dans la nature. Nécessite au préalable d'avoir participé à des cours/stages avec Antoine Epiphani.

Une immersion qui permettra d'atteindre des états de conscience plus profonds grâce au Qi Gong et à la méditation. Pour ce faire nous créerons un cocktail alchimique composé d'approfondissement de la pratique de Qi gong, d'ateliers énergétiques, de méditations-visualisations, de pratique avec les éléments.

Nous nettoierons d'abord les stagnations énergétiques & psychiques de nos corps à l'aide de mouvements et de sons. Monter notre niveau vibratoire 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 soit dans les prairies autour du gîte, soit sur des sites naturels particulièrement chargés comme des dolines, falaises, canyons, grottes, sources...

L'occasion d'approfondir pleinement la pratique, de se relier profondément à soi, à la nature, à l'autre. Une possibilité de se régénérer le corps et l'esprit par des pratiques millénaires éprouvées.



# Tarifs et infos pratiques

Si vous êtes intéressés, il faut vous inscrire dès que possible pour pouvoir réserver un gîte en conséquence. **Inscrivez vous sur le [tableur ici](#) !**

**Dates :** Voir l'[agenda](#)

**Inscriptions :** Arrhes de réservation de 50€ par virement sur compte : FR76 9100 0004 0104 2397 446. [RIB complet ici](#). notifiez moi par [mail](#) après virement.

**Prix hébergement :** environ 50€/Jour en demi-pension. à préciser selon le gîte. Chambres partagées (cela se passe très bien avec des bouchons d'oreilles !).

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

**Lieu de RDV :** Saint agnan en Vercors (à préciser avant le stage, sur le tableur, selon le gîte réservé)

**Participants :** accessible moyennant un stage/cours avec Antoine Epiphani. 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 un mois avant si il n'y a pas assez de monde. **Inscrivez vous rapidement !**



## Équipement :

Emmenez des vêtements adaptés à la météo et aux conditions de pratique en extérieur : Pour les ballades : Chaussures tige basse recommandées, pull, coupe vent, chapeau, lunettes. Emmener un récipients pour les aliments de midi en cas de pique nique. Prévoyez une lampe frontale pour les visites de grottes.

Prévoyez un coussin de méditation et un tapis.

Prévoyez des draps pour le gîte.

**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](mailto: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 pratiquer avec vous!