

# Retraite d'hiver Qi Gong & Taoïsme

20 au 22 Décembre 2021



## Présentation

Une retraite de 3 jours pour se déposer intérieurement, en résonance avec le solstice d'hiver. Un recueillement qui permet de s'accueillir simplement, en toute authenticité. Le solstice d'hiver est précieux puisqu'il permet de mieux préparer la remontée de l'énergie Yang qui va nous porter tout au long de l'année. C'est le moment pour porter la lumière au cœur du mystère profond de notre être.

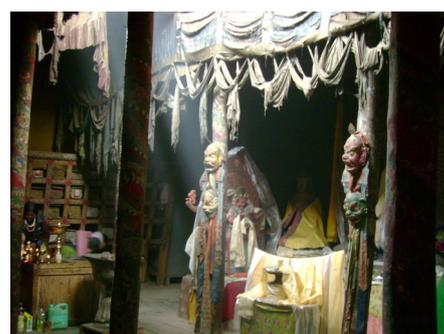
Nous explorerons autant de pratiques énergétiques de Qi Gong que de rituels et méditations Taoïstes.

Nous nous nettoierons énergétiquement à l'aide de mouvements, de sons, de récitations.

Nous pourrons ensuite nous recharger à l'aide de mouvements, de talismans de méditations profondes. Nous passerons des temps en silence pour aider à élargir la conscience.

Nous explorerons des concepts Taoïstes pour que l'esprit puisse comprendre comment mieux se saisir de la pratique.

Nous ferons des exercices pour préparer la graine de réalité de notre année à venir.



École des

**3 Sources** - Arts Énergétiques : Qi Gong, Soins & Taoïsme

# Programme

Jour 1 : Accueil 10h  
Jour 3 : Départ 17h

## Une journée type se déroule comme suit :

Séance de Qi Gong en mouvement.  
Ouverture de l'autel Taoïste, récitations et talismans.  
Méditations guidée puis contemplative.

### Pause

Atelier de développement personnel.

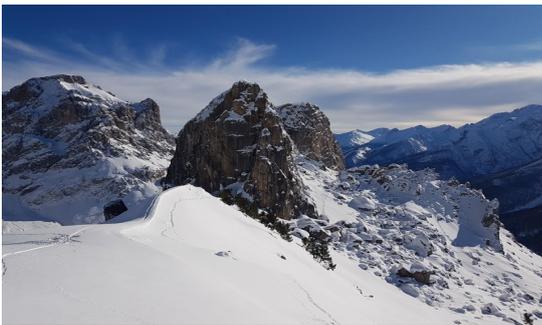
### Repas

Enseignements Théorique sur le Qi Gong et le Taoïsme, questions réponses.  
Relaxations et respirations guidées.

### Pause

Séance de Qi Gong en mouvement.  
Atelier de développement personnel.

### Repas



## Tarifs et infos pratiques

Pour l'inscription, merci de remplir ce tableur

<https://calc.disroot.org/vd48ub9b09um>

Un chèque d'arrhes de 100€ est demandé pour l'inscription :  
à envoyer à Antoine Epiphani, 260b route du pigeonier, 26400 Eurre  
avec votre demande de participation, et un commentaire sur ce que vous  
venez chercher dans ce stage.

Dates : 20 au 22 Décembre 2021



École des

**3 Sources** - Arts Énergétiques : Qi Gong, Soins & Taoïsme

**Participants :** accessible à tous, même aux débutants. Nécessite une volonté de s'intérioriser et se transformer.

**Prix :** 330€ pour l'enseignement ; payable sur place.  
Hébergement et restauration : 23€/Nuit. 19€/repas. 8€ Petit déj'

**Lieu :** RDV à 10h le 20/12 au Gîte de la salamandre. Pré Martal – 26410 BOULC (Diois).

**Hébergement :** Chambres partagées (Cela se passe très bien avec des bouchons d'oreilles !).  
23€ en chambre. Emmenez vos draps

**Repas :** Repas 19€. Petit déjeuner 8€.

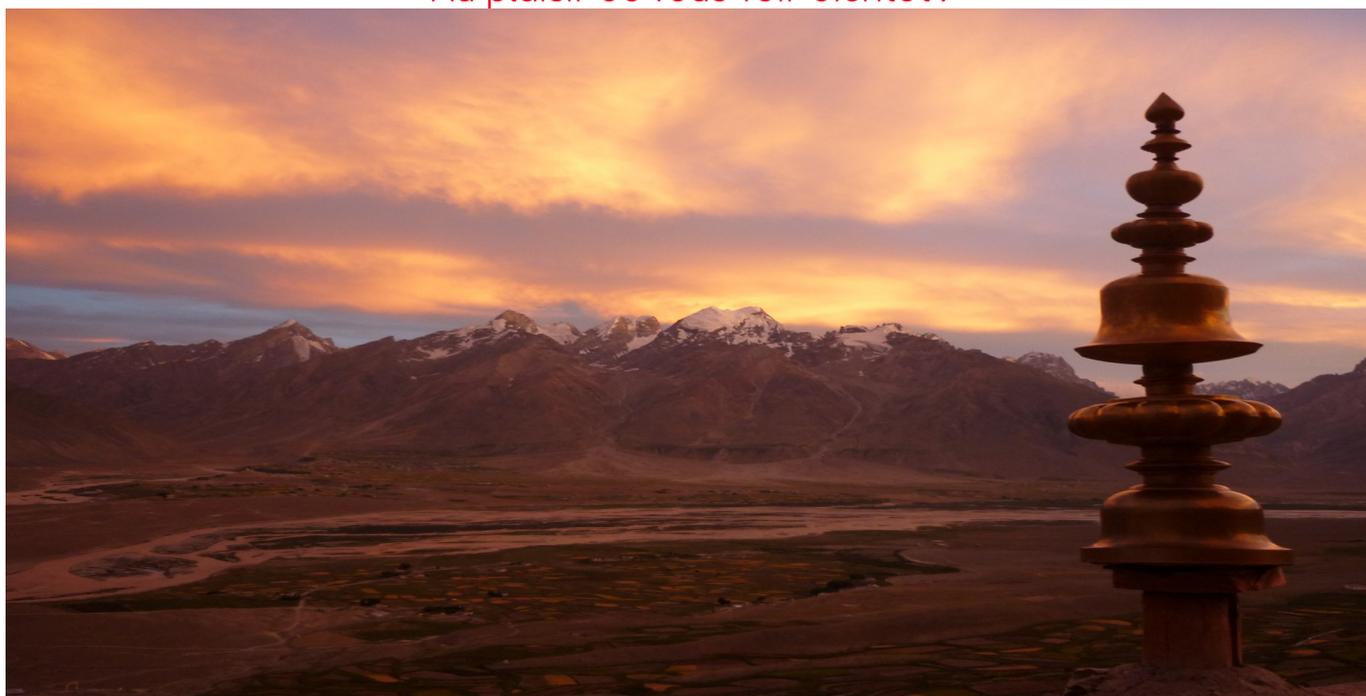
**Équipement :**  
Emmenez des vêtements adaptés à la météo et aux conditions de pratique hivernales.  
Prévoyez un coussin de méditation, un tapis de sol, des couvertures.

**Vidéos et fiches :** pour soutenir la pratique chez soi.

## 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, qui permettent de se rappeler le chemin du bonheur !

Au plaisir de vous voir bientôt !



École des

**3 Sources - Arts Énergétiques : Qi Gong, Soins & Taoïsme**