



du 22 au 27 octobre 2023
**RETRAITE DE PRATIQUES TAOISTES
EN PLEINE NATURE**

Revenir au centre - 中气

Qi Gong / Voyage Sonore / Jeûne / Taoïsme / Hutte de Sudation

Une retraite... pourquoi ?

Une retraite est un moment privilégié qui permet d'approfondir nos apprentissages au service de notre santé physique, émotionnelle, énergétique et spirituelle.

C'est aussi une démarche d'interrogation et de transformation de nous-même au sein de notre vie quotidienne. C'est un temps « hors du temps » qui permet de se ressourcer et vivre pleinement le moment présent dans un monde où tout va très vite. Être, vivre, respirer... pour explorer nos paysages intérieurs et accueillir son quotidien dans la paix et la sérénité. C'est aussi un moment de partages où les mots équilibre, calme et apaisement vibrent avec un environnement ressourçant.



Vous serez accompagné(e) par Eric Latil, professeur de Qi Gong et praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise ainsi que Simon Clochard, praticien en massage et relaxation sonore, Sonothérapeute et multi-instrumentiste, assistés par Maryline Lefebvre, enseignante coordinatrice.

Au programme

- Découverte de pratiques TAOÏSTES et l'approche du « **Zhōng Qì 无为** » **l'énergie qui rassemble** sous la forme d'ateliers et cercles de paroles
- Pratiques de Qi Gong des « 8 immortelles »
- Méditations, relaxation coréenne, auto massages et voyages sonores
- Marches conscientes
- Initiation au Jeûne intermittent
- Hutte de sudation selon le rituel du Temazcal

Quand : du 22 au 27 octobre 2023. Arrivée le 22 entre 15h et 17h. Départ le 28 avant midi.

Où : Centre Ambiwasi - Eco-lieu de Cribas 12360 Brusque

Transport : Co-voiturage organisé depuis l'Isère vers l'Aveyron, la Vallée du Rhone. Renseignez vous.

Tarif : 620 € pour l'ensemble des activités, repas végétarien et hébergement en dortoir individuel ou à deux (10 euros/nuit/personne) ou sous tente (gratuit).

Gîte au village à proximité pour plus de confort à 40 € la nuit avec petit déjeuner. Facilité de paiements.

ambiwasi2020@gmail.com ou 0698492043 / 0608434044