

QI GONG et **AROMATOLOGIE**

Programme 2010-2011

Stages de 3 jours Paris

Stages de 5 Jours Lubéron- Apt, en pleine nature

Le programme que nous vous avons concocté vous propose 3 thématiques différentes et complémentaires pour traverser les saisons avec sérénité.

29/31 octobre 2010 à Paris : Renforcer le corps et l'esprit

11/13 juin 2011 à Paris : Assouplir le corps et l'esprit

Tarif 3j : 240 Euros

25 Juillet au 29 Juillet 2011 en Luberon (Apt 84400) : Apaiser le corps et l'esprit

31 Juillet au 4 Août 2011 en Luberon (Apt 84400) : Apaiser le corps et l'esprit

Tarif 5 j : 380 Euros

(fiches spécifiques pour chaque stage)

L'Aromatologie

L'Aromatologie, « connaissance des arômes », (huiles essentielles) était utilisée et développée par toutes les anciennes civilisations qui vivaient dans la nature et en connaissaient les richesses utiles à leur quotidien. C'est l'étude des arômes, des huiles essentielles et de leur utilisation à des fins de bien-être. Cette approche est globale et se rapproche d'une dimension holistique. Grâce à l'odorat, les huiles essentielles et essences issues des plantes médicinales et aromatiques agissent favorablement sur l'équilibre à tous les niveaux de l'être.

Formateur : Laurence Bec, experte des Huiles Essentielles depuis 10 ans, fondatrice et directrice de l'IPAL

Le Qi Gong

Le Qi Gong (prononcer Tchi Kong) est un art énergétique chinois, une gymnastique de bien-être. Elle a environ 5000 ans. Elle a été inventée par les médecins acupuncteurs chinois. En Occident, cette discipline connaît un engouement croissant grâce aux bienfaits qu'éprouvent ses pratiquants : meilleur sommeil et gestion du stress, régulation en cas d'hypertension, d'hypotension, assouplissement, équilibre, tonicité musculaire, détente et calme... le Qi Gong s'adresse à tous. Face à son développement en France, depuis 2007, le Qi Gong est reconnu par le Ministère de la Santé et des Sports.

Formateur : Béatrice Reynier, Diplômée d'État de Qi Gong (DE JEPS AEC)

QI GONG et AROMATOLOGIE

**Stage/vacances de 5 jours dans le Lubéron (Apt)
du 25 au 29 Juillet 2011
du 31 Juillet au 5 Août 2011**

Apaiser le corps et l'esprit

Programme d'été de 5 jours (identique les 2 semaines)

*Bain de détente et de joie le matin
Escale de ressourcement l'après-midi*

Programme	8h45-10h avec Béatrice Reynier	10h15 - 11h30 avec Béatrice Reynier	11h30 -12h15 avec Béatrice Reynier	14h - 14h30 avec Béatrice Reynier	14h30 -16h30 avec Laurence Bec	16h30 - 17h avec Béatrice Reynier
1^{ère} jour	Marche Tao silencieuse	Qi Gong pour se détendre	Méditation Taoïste	Respirations taoïstes, Éveil des sens	Aromatologie pour gérer le stress	Relaxation en profondeur
2^{ème} jour	Marche Tao silencieuse	Qi Gong pour se détendre	Méditation du rire	Respirations taoïstes, Éveil des sens	Aromatologie pour gérer le stress	Relaxation en profondeur
3^{ème} jour	Marche Tao silencieuse	Qi Gong pour se détendre	Méditation taoïste	Respirations taoïstes, Éveil des sens	Aromatologie pour gérer le stress	Relaxation en profondeur
4^{ème} jour	Marche Tao silencieuse	Qi Gong pour se détendre	Méditation du rire	Respirations taoïstes, Éveil des sens	Aromatologie pour gérer le stress	Relaxation en profondeur
5^{ème} jour	Marche Tao silencieuse	Qi Gong pour se détendre	Méditation Taoïste	Respirations taoïstes, Éveil des sens	Aromatologie pour gérer le stress	Relaxation en profondeur

Tarif 5 jours de stage (19h de Qi Gong + 10h d'Aromatologie): 380 euros

Inscriptions : IPAL Formation www.ipal-formation.com 04.67.15.13.13

(Voir le site de Béatrice Reynier www.etreneharmonie.com)

QI GONG et **AROMATOLOGIE**

**Stage /vacances de 5 jours dans le Lubéron(Apt)
du 25 au 29 Juillet 2011
du 31 juillet au 5 août 2011**

*dans un site magnifique avec piscine
à l'eau florale de lavande*

Apaiser le corps et l'esprit

Laissez-vous aller à la tranquillité, en pratiquant avant tout l'extérieur pour vous plonger dans un bain de détente et de ressourcement.

Ce stage propose de restaurer la confiance fondamentale dans ses capacités à se recentrer en soi – même, à développer sa force intérieure, à déstresser.

En apaisant le corps et l'esprit avec des exercices de Qi Gong, l'activité cérébrale ralentit et s'écarte. Le mental se met au repos progressivement. Ainsi, le feu du cœur, l'excès de yang, diminue. L'énergie stagnante dans le haut du corps descend dans le bas du corps. L'eau des reins attise le feu et modère les dépassements d'activité toxiques : les agitations, les affolements, les paniques, les obsessions, les peurs, les colères... Tout le cortège des émotions excessives cessent progressivement de brûler. Sur l'axe vertical, la fluidité énergétique redonne de la vitalité et de la légèreté d'être.

L'Aromatologie pour gérer le stress et les émotions vous offre une approche théorique et pratique de l'usage des huiles essentielles pour la gestion du stress et des pics émotionnels, pour soi-même ou pour les autres. C'est un complément de bien-être du Qi Gong. La connaissance des arômes et de leurs effluves stimule et affine le sens de l'odorat, lui-même relié aux émotions. Sentir et ressentir les huiles essentielles c'est aussi enrichir les essences sensorielles qui nourrissent l'énergie corporelle et l'énergie mentale.

Objectifs :

- Cheminer du paraître à être
- Ressentir, accepter, agir
- Détendre le corps et l'esprit
- Faciliter la respiration pour respirer profondément
- Activer la dérision pour relativiser, avoir du recul
- Avoir confiance en soi, dans la vie
- Acquérir des outils simples pour les utiliser seul.

Tarif 5 jours de stage (19h de Qi Gong + 10h d'Aromatologie): 380 euros

Inscriptions : IPAL Formation www.ipal-formation.com 04.67.15.13.13

(Voir le site de Béatrice Reynier www.etreharmonie.com)