

## **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 de 3 jours  
29-30 et 31 Octobre 2010 à Paris**

## Renforcer le corps et l'esprit

Ce stage inédit est un moment privilégié pour faire une pause et se recentrer. En compagnie de deux formateurs experts dans leur domaine, ce programme varié vous invite à un voyage intérieur dans une ambiance chaleureuse parfumée aux douces senteurs.

Le fonctionnement interne de l'être humain est un microcosme qui s'ajuste constamment au macrocosme de l'univers. En prenant conscience de nos capacités à nous adapter aux changements de climats, ce stage propose d'accepter la mise au repos hivernale tout en dynamisant les fonctions protectrices de l'organisme contre le froid et l'humidité.

**Renforcer le corps et l'esprit avec le Qi Gong**, c'est stimuler et tonifier le corps physique et énergétique, se reconforter et se laisser aller à la contemplation.

**L' Aromatologie pour traverser l'hiver** . Vous apprendrez les propriétés bienfaites des huiles essentielles, les façons de les utiliser et les précautions d'usage. Ce stage vous propose des outils pratiques afin de gérer la déprime et tous les maux causés par le froid : nez bouché, refroidissement...

### Objectifs :

- Renforcer l'énergie des reins
- Fortifier le bas du corps
- Stimuler le courage et la volonté
- Ressentir et observer
- Détendre le corps et l'esprit
- Faciliter la respiration pour respirer librement
- Gouter à l'immobilité du corps et de l'esprit
- Acquérir des outils simples pour les utiliser seul.

Programme	9h30 à 12h30 avec Béatrice Reynier	13h30 à 14h avec Béatrice Reynier	14h à 17h avec Laurence Bec	17h à 18h avec Béatrice Reynier
29-30-31 Octobre 2010	<b>Qi Gong</b> pour renforcer le corps et l'esprit	<b>Respirations</b> <b>taoïstes</b> + Éveil des sens	<b>Aromatologie</b> pour traverser l'hiver	<b>Qi Gong</b> pour se relaxer + Méditation

**Tarif 3 jours de stage (13h30 de Qi Gong + 9h d'Aromatologie) : 240 euros**

**Inscriptions : IPAL Formation [www.ipal-formation.com](http://www.ipal-formation.com) 04.67.15.13.13**

(Voir le site de Béatrice Reynier [www.etreenharmonie.com](http://www.etreenharmonie.com))