

## **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 11-12 et 13 Juin 2011 à Paris Assouplir le corps et l'esprit

Ce stage propose d'ouvrir ses espaces intérieurs en les abordant avec attention.

C'est un temps où nous vivons le printemps corporel  
pour le remplir d'énergie positive et bénéficier de son élan tout l'été.

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.

**S'assouplir avec le Qi Gong**, c'est se relâcher en profondeur, en douceur et en conscience. Cela affine le ressenti, favorise l'amplitude des mouvements, tonifie et détend à fois.

**L'Aromatologie pour savourer l'été** Vous apprendrez les propriétés bienfaisantes des huiles essentielles, les façons de les utiliser et les précautions d'usage. Ce stage vous propose des outils pratiques pour favoriser la digestion, la circulation sanguine, gérer les maux de tête, les coup de chaleur, les démangeaisons...

### Objectifs :

- Adopter l'attitude juste
- Observer, identifier et respecter ses limites
- Harmoniser la circulation de l'énergie dans tout l'organisme
- Détendre le corps/esprit en profondeur
- Agir consciemment sur ses raideurs
- Nettoyer les 5 organes
- Optimiser sa condition physique
- Avoir confiance dans la respiration
- S'assouplir grâce à la concentration et à l'intention
- 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
11-12-13 Juin 2011	<b>Qi Gong</b> pour assouplir le corps et l'esprit	<b>Respirations</b> <b>taoïstes</b> + Éveil des sens	<b>Aromatologie</b> pour savourer l'été	<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.eteenharmonie.com](http://www.eteenharmonie.com))