



Stage du 16 au 19
Août 2020

S'aligner avec la vie

- Pleine conscience
- Qi Gong
- Chant spontané
en lien & en nature

Une opportunité de se reconnecter
et de se rencontrer en corps,
en voix et en conscience

Tarif 360€ tout compris pour 3 jours
Du 16 août 17h au 19 août 17h

Lieu : TRIVY(71)
Hébergement en chambres partagées
en respectant les normes sanitaires
liées au COVID 19,
repas végétariens pris sur place

Nombres de places limitées
Inscriptions obligatoires

Contact : Françoise Lety
06 80 70 28 89
zentaomac@gmail.com





Au programme : Expérimenter l'être

La Pleine conscience est un art de vivre qui permet d'aborder les situations de la vie en cultivant un état d'esprit stable et joyeux. Nous nous entraînerons à pratiquer la présence bienveillante dans nos activités quotidiennes et nous expérimenterons ensemble ce chemin du bien être. Notre pratique est ancrée dans la tradition du maître zen Thich Nhat Hanh.

Le Qi Gong nous aide à soutenir et stimuler la circulation de l'énergie vitale (le Qi) pour permettre à chacun de se détendre et de se ressourcer. Il comprend des automassages, des respirations et des enchainements de mouvements lents et fluides. Il est adapté à tous et à tous âges.

Avec le chant spontané, nous laissons jaillir nos résonances dans un lien d'authenticité. Une rencontre avec l'autre dans le jeu et l'écho du vivant, des mélodies qui permettent de lâcher le mental. Nul besoin de « savoir chanter », juste accueillir le son tel qu'il est, et s'amuser dans une ouverture consciente du corps et du cœur.

Durant notre stage nous jouerons avec les mouvements, les sons, les émotions, et nous cheminerons tout naturellement vers ce qui est pour permettre à notre être d'éclorre. Nous explorerons notre singularité dans une quête d'harmonie avec l'autre, avec le monde.

Une rencontre au cœur de soi, touchante et joyeuse, profonde et légère.

Les intervenantes



Françoise Lety

J'aime respirer l'air du petit matin, regarder les étoiles et m'ancrer pieds nus dans la terre. Professeur d'EPS, je suis également praticienne en shiatsu certifiée Iokai Shiatsu Europe, professeur de Do In et de Qi Gong et pratiquante de pleine conscience.

Corinne Marquis

J'aime chanter en improvisant la musique de la vie. Accompagnatrice des personnes dans la pratique de la pleine conscience, j'écoute les sons, les paroles et les silences dans l'ouverture du corps et du cœur. J'accueille le vivant en moi et dans la relation. Je respire et je souris.

