



Stage du 23 au 26
septembre 2021

S'aligner avec la vie

- **Pleine conscience**
- **Qi Gong**
- **Chant spontané**
- au cœur de la nature**

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

Lieu : gîte des Rimets (en Vercors)
Hébergement en chambres partagées
en respectant les normes sanitaires
liées au COVID 19,
repas végétariens pris sur place

Tarif 370€ tout compris pour 3 jours
Du 23 septembre à 17h au 26
septembre 2021 à 17h
Nombres de places limitées
Inscriptions obligatoires

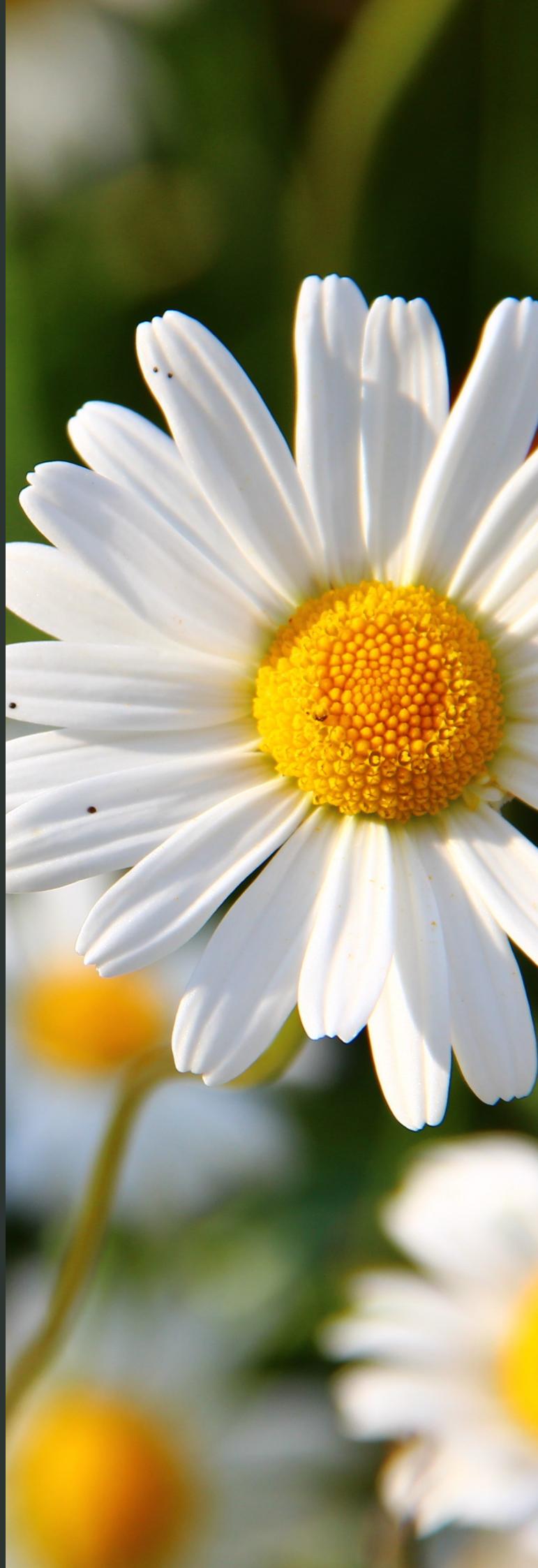
Contact : Françoise Lety

Corinne Marquis

06 80 70 28 89

06 82 68 09 09

zentaomacon@gmail.com



Au programme : Expérimenter la joie d'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 enchaînements 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 soi et avec l'autre dans le jeu et l'écho du vivant. 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 notre vitalité, corps et esprit réunis. Nous explorerons notre singularité dans une quête d'harmonie avec l'autre et notre environnement.

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 lokai 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. Enseignante de pleine conscience, j'accompagne les personnes et les groupes à expérimenter cette pratique, en silence et en sons.
Je respire et je souris.*

