

Animé par **Béatrice Leray**. Professeur de Qi gong, diplômée d'Etat.

Je pratique le qi gong et le tai chi chuan depuis environ 20 ans. Les racines de mon enseignement du Qi gong sont construites sur les fondements de l'Ecole du **Mouvement Interne** de Nantes et enrichies par la formation **Stella Interiora**.

Le cycle du Kototama que j'ai réalisé auprès de **Jean-Pierre Faure** depuis 4 ans me permet d'insérer cette vibration, pour installer les mouvements du qi gong. Cette formation se révèle comme une évidence, la vibration du kototama et la pratique du qi gong sont intimement liées.



Tarifs : **Week end du 11 au 13 avril : 280 €**
Prévoir ses repas, cuisine à disposition

Du lundi 14 au mercredi 16 avril : 340 €
Pension complète

Week-end et début de semaine : 480 €

Pour ces 3 formules, le logement est compris, chambres de 2 et 4 lits.
Apporter son drapeau, taie d'oreiller, draps ou sac de couchage.

Centre du Palandrin - Kerséguin - 56760 Penestin.

Nom, Prénom :

Mail :

Tél. :

Je m'engage par le versement de **150 €** à l'ordre de Béatrice Leray.
A envoyer à Béatrice Leray - 6 Blouzac - 44170 La Grignonais

Signature :

**En signant ce bulletin d'inscription, je valide que l'inscription est ferme et définitive.
Les arrhes ne pourront être remboursées, sauf en cas de maladie de plus d'un mois,
sur demande écrite et justifiée.**

2025 Qi gong Pénestin 56

Centre du Palandrin - Kerséguin - Accès direct sur la plage

Stage du 11 au soir au 13 avril
et/ou du 14 au 16 avril

Accessible aux débutants et aux confirmés



Les 2 sessions sont complémentaires, dans l'évolution de cette pratique. Le programme étant évolutif à la journée, vous pouvez assister aux 5 jours complets

Au programme,
kototama (vibration - sons - mots de l'âme),
Zi ran Men Qi gong - Méditation,
promenades, baignades, temps de repos...



Zi Ran Men Qi gong

La pratique de ce qi gong, basé sur l'étirement des muscles et des tendons, permet une meilleure circulation de l'énergie dans tout le corps. Le style basé sur la philosophie taoïste permet de retrouver le mouvement naturel qui nous relie au monde intérieur / extérieur. Affiner ses ressentis tout en apaisant l'esprit et retrouver le bien-être dans tout le corps.

Renseignements : Béatrice Leray - 06 32 29 43 92

beatrice.leray88@gmail.com

Site feqgae et <https://beatriceleray.wixsite.com/qigong>

Programme Week end : Prévoir les repas, cuisine à disposition.

Vendredi 17h00 : Accueil des participants,
Installation dans les locaux
18h - 19h00 : Vibration du kototama.
Principes du Ziran men
19h30/20h00 : Dîner

Samedi 8h00 : Petit-déjeuner
9 h30 : Vibration du kototama.
Préparation articulaire, relaxation,
Pratique préparatoire et théorie 1
du qi gong des 5 éléments
Pratique du Ziran Men
12 h00 : Déjeuner, ballade accès direct à la plage...
16h - 18h00 : Vibration du kototama.
Relaxation, pratique du Ziran Men
Marche du Printemps
19h00 : Dîner
20h à 21h : Eveil des 5 sens, méditation.

Dimanche 8h00 : Petit-déjeuner
9 h30 : Vibration du kototama.
Préparation articulaire, relaxation,
Pratique préparatoire et théorie
du qi gong du Ziranmen
Pratique du Ziran Men
12 h00 : Déjeuner, ballade accès direct à la plage...
15h - 17h00 : Vibration du kototama.
Marche de la Grue
Relaxation, pratique du Ziran Men

Des pauses sont proposées lors des pratiques pour se poser, échanger.

Prévoir des chaussures plates, une tenue souple, un tapis, une couverture, plaid et un coussin pour la méditation, qui peut se faire aussi, sur une chaise.

Programme semaine : Pension complète.

Lundi 10h30 : Accueil des participants,
Installation dans les locaux
12h00 : Déjeuner, ballade accès direct à la plage...
16h - 18h00 : Vibration du kototama.
Mouvements de saison, relaxation
Principes du Ziran men
19h00 : Dîner
20h à 21h : Eveil des 5 sens, méditation.

Mardi 8h00 : Petit-déjeuner
9 h30 : Vibration du kototama.
Préparation articulaire, relaxation,
Pratique préparatoire et théorie 2
du qi gong des 5 éléments
Pratique du Ziran Men
12 h00 : Déjeuner, ballade accès direct à la plage...
16h - 18h00 : Vibration du kototama.
Relaxation, pratique du Ziran Men
Marche du Printemps
19h00 : Dîner
20h à 21h : Eveil des 5 sens, méditation.

Mercredi 8h00 : Petit-déjeuner
9 h30 : préparation articulaire, relaxation,
Marche de saison
Pratique du Zi Ran Men.
12 h00 : Déjeuner.

Pour l'ensemble du séjour, le programme sera enrichi par des mouvements préparatoires différents pour les 2 périodes : week-end et semaine. Pour ceux qui sont intéressés pour la formule complète, les journées seront complémentaires dans leur enseignement.

Pour les repas, il faudra prévoir le dîner du dimanche soir et le petit déjeuner du lundi matin, la pension complète commence le lundi midi.