



Les voyages de Cassanis présentent

# **CULTIVER LA PRESENCE**

## **du 25 au 27 août à Gaillac**

**Qu'est-ce que la présence ? Suis-je toujours présent à moi-même ? aux autres ? Puis-je améliorer, cultiver ma présence ? Pourquoi cultiver la présence ?**

La présence est une qualité d'attention et de concentration qui se place au cœur de la pratique du qi gong et de la méditation. Comment développer cette qualité fondamentale pour nourrir la pratique et le quotidien ?

Ces 3 jours d'ateliers sont conçus pour explorer, expérimenter et vivre ensemble la présence. A partir de pratiques formelles de méditation et de qi gong, d'espaces de créativité autour du qi gong et de supports de la vie quotidienne, la notion de présence à soi et à l'autre sera visitée. Chaque participant pourra en faire une expérience singulière, une expérience à cultiver pour faire évoluer sa pratique mais encore et surtout pour un mieux-être dans son quotidien, son rapport à soi et à l'autre.

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant développer ses qualités d'attention à la vie en elle et autour d'elle.

**Accueil des participants le vendredi 25 août de 9h à 10h00**

**Planning journalier d'exploration de la présence :**

**6:00-7:00** Session méditation (optionnelle)

**8:00-9:30** et **9:45-11:15** Qi Gong et méditation

**13:45-15:00** Atelier Qi Gong et méditation

**17:00-18:15** Qi Gong et méditation

**20:30-21:30** Session méditation (optionnelle)

**Vendredi**      **Début des sessions à 10:00**

**Dimanche**    **Dernière session :**  
16:30-17:45 Qi Gong et méditation



**Départ à partir de 18h le dimanche 27 août**

Chacun pourra participer aux ateliers dans le respect de ses propres ressentis et capacités physiques. Lors des repas nous proposerons une table « Manger en pleine conscience ».

**BULLETIN D'INSCRIPTION** renvoyer à [valerie@sophrologieqigong.com](mailto:valerie@sophrologieqigong.com)

# **CULTIVER LA PRESENCE**

**du 25 au 27 août, Gaillac**

Date d'inscription : .....

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Courriel : .....

Téléphone portable : .....



## **HEBERGEMENT**

Résidence sur site, places limitées (possibilité d'arriver la veille): Sur réservation, Arrhes 40 €

- Jeudi  Vendredi  Samedi  Couple
- En chambre partagée, salle de bain partagée, cuisine partagée : 40 €/nuit/pers
- En camping : 15€/ nuit/pers

Chambre d'hôte alentour : La roulotte GÉBÉ à Gaillac, et nombreuses chambres d'hôtes et gîtes à proximité sur les communes de Gaillac et Castelnau de Montmiral.

COCHEZ les  correspondant à VOTRE CHOIX. La résidence sur place sera optimale pour les participant.e.s désirant participer aux sessions de méditation du matin et du soir.



## **CONDITIONS D'INSCRIPTION**

Votre participation financière au coût pédagogique est à prix libre et conscient sur le modèle du dana. Chacun contribue librement à hauteur de ses ressources et de son enthousiasme.

**Nous trouver :**



**Nous contacter :**

Valérie Beaumont 06 25 63 09 85

Gérard Bontoux 07 66 67 04 60

[\*\*valerie@sophrologieqigong.com\*\*](mailto:valerie@sophrologieqigong.com)

**Infos complémentaires sur la page :**

[\*\*https://www.sophrologieqigong.com/about-5\*\*](https://www.sophrologieqigong.com/about-5)