

## Corps, méditations et spiritualité

Face à notre monde chamboulé et en mutation profonde nous ressentons profondément dans toutes nos cellules un appel puissant aux changements intérieurs pour accompagner et favoriser l'avènement d'un monde plus doux et plus lumineux. Une nouvelle alliance est possible en adéquation avec nos vibrations célestes... Mais comment nous ajuster ? Comment trouver la justesse et la délicatesse nécessaire pour épouser cette énergie nouvelle, pour accompagner cette Lumière toujours plus intense ? S'appuyer sur la terre et s'ouvrir à l'Éternel... Trouver sa place, son rôle dans ce grand orchestre de l'univers ! Trouver la position juste qui nous inscrive et nous déploie sans nous imposer. Percevoir, percevoir et voir... Ressentir... Accueillir... Aimer de tout son être et remercier...

Dans ce chemin de conscience et d'éveil, je vous propose des moyens d'harmoniser les différents plans de votre être à travers des pratiques simples et profondes à partir de méditations variées, de pratiques corporelles et de Qi Gong, de relaxation et d'écoute de soi.



## Ateliers Qigong et Méditation

Des entraînements simples et profonds à partir de méditations variées, de pratiques corporelles, de relaxation et d'écoute de soi.

Toutes ces approches vous permettront de mettre en place progressivement une méthodologie personnelle, adaptée à vos besoins que vous aurez appris à reconnaître par le biais du développement et de la stabilisation de la présence au Soi.

Nous pratiquerons également le Yang Sheng Shu (l'Art de nourrir la Vie). Ces entraînements spécifiques nous aideront à retrouver la paix intérieure et à ré-harmoniser les différents plans de notre être psycho-physique (physique, émotionnel et mental) et ainsi favoriser notre connexion au plan de l'Être.

### ATELIERS MENSUELS À BEAUNE

DATES	LIEUX	COÛT	
2024 : 21 sept., 26 oct., 16 nov., 14 déc. 2025 : 25 jan., 15 fev., 15 mars, 12 avril, 17 mai, 14 juin	Foyer de jeunes travailleurs, 8 av Guigone de Salins, Beaune	Ateliers de 3 h	40 €

### RETRAITES D'ÉTÉ : NOUVELLE FORMULE - NOUVEAU LIEU

- Nous vous accueillons désormais dans notre salle au 14, Rue René Moreau, 21340 Val-Mont.

DATES	LIEUX	COÛT	
26 juillet 2025 30 août 2025	14, rue René Moreau, 21340 Val-Mont	Ateliers d'une journée	85 €

*Pensez à vous munir d'un tapis de sol, d'un zafu, d'un plaid et d'un pique-nique et boissons pour les journées d'été.*