

## Méditation de Pleine Conscience

La Méditation de Pleine Conscience est une pratique simple accessible à tous. Il s'agit de « porter son attention délibérément à l'instant présent, sans jugement » ou encore de « se poser, ressentir, observer et laisser être ». Sa pratique régulière a des effets bénéfiques sur la santé du corps et de l'esprit. Ensemble, nous en ferons l'expérience au travers de quelques exercices simples et accessibles à tous.

## Do In

Le Do In (voie de l'énergie) est une technique simple d'auto-massage japonais. L'enchaînement des mouvements favorise la libre circulation d'énergie dans le corps, et agit notamment sur le stress, le sommeil, la digestion... Pratiquer le Do In apporte apaisement, détente profonde, mais aussi regain d'énergie.

## Qi Gong, Art du Mouvement

La plupart du temps, nous ignorons comment utiliser notre corps. Bouger pour mieux savourer le flux de la vie, au travers de mouvements simples, légers, lents, doux. La Terre nous offre son soutien pour vivre la verticalité sans effort. Offrons-nous un temps pour explorer nos habitudes, notre équilibre, notre rapport au sol. Partageons un moment pour activer notre conscience corporelle dans le confort.

## Auto-hypnose

L'hypnose médicale et Ericksonienne permet de mobiliser ses propres ressources intérieures pour accéder à un mieux dans notre corps et dans notre tête. Elle s'avère efficace dans la gestion du stress, des émotions, de la douleur chronique, les insomnies, les troubles digestifs... Elle augmente la confiance en soi. Nous expérimenterons l'apprentissage de l'auto-hypnose pour une pratique régulière de l'hypnose. Un apprentissage guidé et méthodique pour prendre soin de soi.

## Massage-Bien-Être Traditionnel

Au choix : une séance de massage-bien-être du visage et du crâne, inspirée de la pratique ayurvédique du Shiroshampi (apaisement du mental et lâcher prise), ou une séance de réflexologie plantaire par les Chakras (harmonisation de la circulation d'énergie dans le corps, et détente profonde), ou pratique « sur-mesure ». Durée : 20 minutes environ.

## Corps en Mouvements : Sons, Mouvements, Musique... Jouons !

Un espace pour laisser son corps aller au rythme des sons, des mots, des mouvements ou de la musique... sans but à atteindre. Un temps pour être soi, ensemble. Accessible à tous.

**Autour de l'Arbre :** Un temps de création artistique en pleine nature.

Marie-Clarence Chaigne, Méditation Pleine Conscience  
Sylvie Girardot, Hypnose Ericksonienne  
Christel Chemin, Qi Gong  
Catherine Remy, Massage-Bien-Être et Do In  
en partenariat avec l'Association Kimochi  
*vous proposent un*

# Stage Ressource

Samedi 13 & Dimanche 14 Avril 2019

aux Buis du Creux  
43 impasse du Creux - 69 640 COGNYP

**Méditation de Pleine Conscience  
Do In - Qi Gong - Auto-hypnose  
Corps en Mouvements - Mandalas  
Massage-Bien-Être Traditionnel**

avec la participation de Franck Carminati



# PROGRAMME

S a m e d i 1 3 A v r i l

8h30 Accueil  
9h Introduction au stage  
9h45 Qi Gong

*10h30 Pause*

10h45 **Ateliers individuels pour 5 participants :** massage-bien-être/auto-hypnose/Qi Gong/mandalas  
**Ateliers par groupe de 5 participants :**  
Méditation Pleine Conscience, Autour de l'Arbre ou Corps en Mouvements

*12h45 Déjeuner partagé tiré du sac  
Repas pris en silence, jusqu'au dessert*

14h Repos  
14h30 Do In

*15h30 Pause*

15h45 **Ateliers individuels pour 5 participants :** massage-bien-être/auto-hypnose/Qi Gong/mandalas  
**Ateliers par groupe de 5 participants :**  
Méditation Pleine Conscience, Autour de l'Arbre ou Corps en Mouvements

17h45 Temps commun

*18h Fin de la 1ère journée*

Samedi soir 13 avril :

*de 19h à 21h, possibilité de profiter du Spa d'Exception des Buis du Chardonnet (piscine, hammam - serviette et peignoir fournis).  
Coût : 20 € / Inscription : tc3info@orange.fr*

D i m a n c h e 1 4 A v r i l

9h Accueil  
9h15 Pratique de l'Auto-Hypnose

*10h15 Pause*

10h30 **Ateliers individuels pour 5 participants :** massage-bien-être/auto-hypnose/Qi Gong/mandalas  
**Ateliers par groupe de 5 participants :**  
Méditation Pleine Conscience, Autour de l'Arbre ou Corps en Mouvements

*12h30 Déjeuner pris en commun*

14h Repos

14h30 **Ateliers individuels pour 5 participants :** massage-bien-être/auto-hypnose/Qi Gong/mandalas  
**Ateliers par groupe de 5 participants :**  
Méditation Pleine Conscience, Autour de l'Arbre ou Corps en Mouvements

16h30 Temps d'échanges

*17h Fin du stage*

*Chaque participant est intégré tour à tour dans chacun des ateliers.*

Dimanche soir 14 avril :

*de 18h à 20h : possibilité de profiter du Spa d'Exception.  
Coût : 20 € / Inscription : tc3info@orange.fr*

**Infos pratiques :**

**Coût : 260 € (payable en 1 ou 3 fois, à l'inscription chèques libellés à l'ordre de l'Association Kimochi)  
Inscription, infos au 06 26 67 36 20 ou tc3info@orange.fr**

**Date limite d'inscription : 6 avril 2019**