

氣功

Séjour et randonnée

en Forêt de Brocéliande

pour explorer et créer



Un Autre Souffle

Pour tous renseignements :

**Association Un Autre Souffle**

Anne Launay Duhautbout

06 07 37 78 42

[unautresouffle14@gmail.com](mailto:unautresouffle14@gmail.com)

[unautresouffle14.fr](http://unautresouffle14.fr)

# Qi Gong & Rando

## Mandala & Amma

Séjour et randonnée  
en Forêt de Brocéliande  
pour explorer et créer

**30 Avril**

**1-2 Mai**

2 0 2 1

Gîte La Hulotte  
St Malon-sur-Mel 35750  
Forêt de Brocéliande



Un Autre Souffle

Anne LAUNAY DUHAUTBOUT  
Enseignante école professionnelle Ling Gui du Dr Liu Dong

## Programme

Grâce à la pratique du Qi Gong et de la Méditation, le corps détendu et centré se mobilise et accueille le mouvement de la respiration.

Le mouvement alors libéré est la porte d'accès à la création du Mandala.

La forêt de Brocéliande sera notre terrain de jeu.

### Découverte

Art ancestral de santé voie de l'harmonie, le Qi Gong cultive l'énergie de vie par le souffle libéré.

Forme originelle et universelle, le Mandala, cercle organisé autour d'un point unique central, est l'expression de la nature infinie présente dans toutes les manifestations de la vie.

### Création structurée

Le Qi Gong de la Marche Méditative Xi Xi Hu renforce la structure interne et déploie le souffle de vie.

La géométrie du Mandala, support organisateur permet d'accéder à l'équilibre et à l'unité.

### Création libre

La méditation de l'Ouverture du Coeur permet, l'esprit apaisé, d'aller à la rencontre de son expression unique.

La création du Mandala permet de se détendre, se recentrer et de découvrir un chemin d'exploration de soi et de transformation.

# Amma Shiatsu

## Calmer par le toucher

Un temps pour soi



Samedi soir  
20h30 - 22h30

Art énergétique traditionnel pour restaurer vitalité et équilibre grâce à un lâcher prise profond.

Pratiqué par pression des mains et des pouces, allongé sur table, sans huile, au travers d'un vêtement de coton léger.

Une invitation au calme et à la détente.

Sur réservation  
(nombre de place limitées)

Séance ½ h – participation libre à partir de 15€

## Horaires et Tarifs

Vendredi	16h00 - 19h00
Samedi	9h30 - 12h30 15h00 - 18h00 20h30 - 22h30
Dimanche	9h30 - 12h30 14h30 - 17h00

Adhérents 230 €

Non-adhérents 245 €

Hors frais de séjour par personne

Matériel Mandala fourni pour une valeur de 25€

### Bulletin d'inscription

Je m'inscris au stage Qi Gong et Rando

du vendredi 30 avril au dimanche 2 mai 2021

à 1 séance de Amma

Nom : ..... Prénom : .....

Profession : .....

Sexe : ..... Association : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél : ..... Portable : .....

E-mail : .....

### Envoi par e-mail

Inscription confirmée suite à votre virement bancaire

- IBAN : FR76 1660 6240 1184 8417 9679 866
- BIC : AGRIFRPP866 (Transférable en cas d'annulation)

### Stage

75€ d'arrhes non remboursé

- Solde, soit 155 € ou 170 € à verser avant le 15 avril 2021.

Séjour en pension complète cuisine végétarienne

53€ d'arrhes non remboursé

- Solde, soit 140 € ou 166 € si chambre individuelle, à verser avant le 15 avril 2021.

Date et Signature :