

CENTRE ZEN DE LANAU

Un endroit propice à la pratique énergétique
dans une nature sauvage



Centre Zen de Lanau
15260 – Neuvéglise
Téléphone : 04 71 20 95 86
www.centrezenlanau.org

L
Pour y venir...

En train :

Le plus près du centre est la gare de St Flour où l'on peut venir vous chercher en voiture si vous prévenez de votre arrivée.

En voiture :

A75-E11 : prendre la sortie St Flour, direction Rodez-Chaudes-Aigues par la D 921 jusqu'à Lanau (ne pas quitter la 921 ni entrer dans Neuvéglise).

Environ 4 kms après l'embranchement de Neuvéglise, juste après les bandes rugueuses et la pancarte « carrefour dangereux », prendre la petite route immédiatement à droite (direction Gros, La Taillade) vers le camping Le Belvédère ou le village de vacances. Le Centre zen est à 100 m.

Pour plus d'informations,
contacter Jocelyne Le Moan 06 11 63 60 94



Stage résidentiel de QI GONG et SHIATSU

au Centre Zen de Lanau du 19 au 24 juillet 2015

Etre là et vivre son corps, sont les préceptes que nous vous proposons, et pour lesquels nous mettons à votre disposition notre savoir faire et notre savoir être, afin de partager le plaisir du mouvement juste et de la présence à soi.

LES 5 ENERGIES EN ACTION POUR UNE REMISE EN FORME

Chaque journée axe les pratiques sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise par l'exploration des 5 qualités d'Energie associées aux 5 éléments :
Métal - Eau - Bois - Feu - Terre
Alternance de pratiques individuelles et en binôme à l'écoute des sensations.

Les repas seront pensés et cuisinés en lien avec ces dynamiques.

Stage ouvert à tous sans pré-requis
Le nombre de participants est limité à 14 personnes.

PROGRAMME

8h-8h30 : marche de santé en nature

8h30 : petit déjeuner

**9h30-12h30 : Qi Gong, Do In, étirements
énergétiques**

13h : déjeuner

15h-18h : Shiatsu – relaxation – méditation active

19h30 : dîner

soirée libre

Arrivée : dimanche 19 juillet à partir de 18h

Départ : vendredi 24 juillet à 17h.

Coût du stage : 560 € (enseignement + repas)

Hébergement : 80 € (5 nuits en chambre de 2 ou 4 lits avec salle de bain)

Les repas seront préparés sur place, de base végétarienne et avec des produits de qualité, majoritairement locaux. Pensez à nous informer si vous avez un régime particulier.

Le SHIATSU

Aline DUCLOS, praticienne shiatsu et formatrice

Exploration de la qualité de présence par le toucher, des bienfaits apaisants et tonifiants du Shiatsu. Préparation à la pratique en binôme par le Do In. La pratique des sons et des étirements énergétiques de chaque élément permet de mieux ressentir chaque type d'énergie.

www.toucher-shiatsu.com

Le QI GONG

Jocelyne LE MOAN : enseignante Qi Gong, formatrice

A travers le mouvement, la respiration et la méditation, nous recherchons l'axe, le centre et l'intériorité.

www.arbredejade.net

La CUISINE

Vanessa GILBERT : diététicienne, ateliers de cuisine de Saperlipopote

Une attention toute particulière sera portée à l'alimentation, sa qualité et son lien avec les 5 énergies nourrissantes.

www.dietethique.org