

L'école de bien-être EQllibre
vous propose un nouveau levier
de vitalité par une exploration
intérieure de vos organes

LA DANSE DES ORGANES

18 OCT. 2019 - 18H
20 OCT. 2019 - 19H
LA MAISON DES AMANDIERS
04 110 VACHÈRES

Nous explorerons par l'expérience
notre anatomie vivante et
sensible, nos tissus et organes par le
mouvement, le toucher, la voix, la
respiration, la visualisation et
l'imagination pour nourrir
l'apprentissage de gestes de soin
spécifiques réalisés en binômes.

<http://ecole-populaire-equilibre.fr>

qi
équilibre

Ecole populaire de bien-être

Stage conçu & animé par

Marion-Hélène BAE

artiste chorégraphe,
enseignante du Qi-gong, Taiji, BMC,
pratiquante du WuoTai et Tuina.

En savoir plus :

<http://ecole-populaire-equilibre.fr/les-stages>



DESRIPTIF

OBJECTIF

Se reconnecter à son être profond et habiter en conscience nos espaces intérieurs par une écoute approfondie de nos organes
Ce levier de vitalité intègre le WuoTai et le BMC au sein d'une discipline accessible à tous qui allie la découverte et le soin dans le partage et l'émerveillement

BMC & WUOTAÏ

Le **BMC** (Body-Mind Centering) est une approche de la santé par le mouvement en lien avec la danse et qui oriente la perception depuis l'intérieur du corps

En savoir plus :

<http://www.bodymindcentering.fr/qui-sommes-nous/le-body-mind-centering/>

Le **WuoTaiï** est une approche de soin par le geste issue de l'ostéopathie

En savoir plus : <https://wuotai.com>.

TARIFS

Par personne

En pension complète (chambre double) : 220€

En demi-pension (dîner inclus) : 180€

Menus BIO, végétariens & restrictifs sur demande

Location de draps (option) : 5€

Arrhes à l'inscription : 50€ (non encaissés)

Si difficultés financières nous consulter

Inscription :  06 21 73 62 41



<http://ecole-populaire-equilibre.fr>

VENDREDI

18H : Installation dans les chambres
19H : Dîner
20H30 - 22H : Cercle de parole

SAMEDI

7H30 : Eveil corporel
8H15 : Petit déjeuner
9H : Cercle de parole
9H30 : Atelier BMC - découverte des
tissus - notion de masse organique

12H30 : Déjeuner et sieste
14H30 : Atelier BMC - anatomie sensible et
rencontre des organes
18H : Découverte de gestes Wuo Taiï
19H30 : Dîner
20H30 - 22H : Cercle de parole & chants méditatifs

DIMANCHE

7H30 : Eveil corporel
8H15 : Petit déjeuner
9H : Cercle de parole
9H30 : Atelier de transition du BMC
au Wuo Taiï

12H30 : Déjeuner et sieste
14H30 : Atelier de transition du BMC au Wuo Taiï
(suite)
18H : Cercle de parole & clôture
19H : Fin du stage

L'ÉCOLE DE BIEN-ÊTRE

EQILIBRE

L'école de bien-être EQllibre est une Association Loi 1901 qui s'adresse à tout public.

L'école vous aide à actionner vos propres leviers de vitalité par le biais de stages animés par des professionnels.

L'école vous accompagne tout au long de l'année dans le choix et l'appropriation des techniques et des connaissances sur votre chemin autonome de la pleine santé.

Située sur les hauteurs du pays de Giono à Vachères, l'école vous offre une immersion dans votre belle nature.



<http://ecole-populaire-eqilibre.fr>

L'école qui libère le Qi,
votre force vitale

En savoir plus :

06 21 73 62 41

<http://ecole-populaire-eqilibre.fr>