

Stage d'été

Encre & Qi Gong

« Le geste entre vide et plein »

26, 27, 28, 29 juillet 2021 à Liddes (Valais)

Dans un lieu magique et magnifique, nous vous proposons de venir vous ressourcer, laisser parler votre créativité, lâcher l'agitation et prendre du temps pour soi.

Encre avec Sophie

À l'aide de différents pinceaux, je vous inviterai à sentir, faire évoluer, poursuivre le geste à travers la fluidité de l'encre, l'énergie, le souffle et les vides.

Qi Gong avec Fabia

Comme une méditation en mouvement, cet art de santé millénaire, favorise la circulation de l'énergie dans le corps et apaise l'esprit.

La pratique du Qi Gong sera au service de la peinture afin d'aider à libérer le geste et le souffle, installer l'ancrage et la fluidité dans le corps.

Nous nous mettrons à l'écoute du ressenti intérieur, en reliance avec la Nature, l'enracinement à la Terre et l'ouverture au Ciel.

Horaires

9h00 - 12h30 Qi Gong & Encre

12h30 - 14h00 Pause repas sur place

14h00 - 17h30 Encre & Qi Gong

Une petite pause est prévue le matin et l'après-midi

Tarif

CHF 650.- (y compris fournitures de peinture, repas de midi et collations)

Inscription prise en compte dès le versement du stage

Places limitées à 8 personnes

Aucun pré-requis demandé

NB : aucun remboursement possible en cas de désistement

Renseignements et inscriptions auprès de :

Sophie Jaudouin : 079 332 39 18 ou sophie.atelier@bluewin.ch

Site internet : www.atelier-hors-du-cadre.ch

Fabia Bourquin : +41 76 386 07 05 ou +33 7 54 80 94 03

fabia@infomaniak.ch

Sophie & Fabia

