

S'inscrire avant le 21 janvier 2017, en précisant vos noms, prénoms, téléphone, date de naissance, email, en joignant un chèque de 50€ au nom de :

Catherine Aviel  
Chemin de St Pierre  
13330 Pélissanne



[destination-mieuxetre.simdif.com](http://destination-mieuxetre.simdif.com)



Catherine Aviel

« Consultante en Travail Corporel, propose tout au long de l'année, des cours et ateliers alliant différents outils, comme le Qi Gong, la PNL, la méditation, et diverses techniques énergétiques, pour harmoniser le Corps et l'Esprit et générer du Mieux-être. »

❖

Tél 06 80 67 52 78  
[catherineaviel@hotmail.com](mailto:catherineaviel@hotmail.com)  
[destination-mieuxetre.simdif.com](http://destination-mieuxetre.simdif.com)

Le coût du week end est de 150€

Le repas pourra être pris au restaurant du coin.....

---

## QI GONG & MÉDITATIONS

---



28 & 29 JANVIER 2017

De 9h à 18h

26 Avenue Frédéric Mistral

La Gare

13330 Pélissanne

## Les techniques utilisées

*Le Qi Gong en mouvement, statique ou marche:*

Par une approche centrée sur le ressenti interne, le Qi Gong nous permettra de cultiver et mettre en oeuvre l'énergie, afin d'en assurer sa bonne circulation et sa transformation.

*Les Méditations actives :*

Telles que la kundalini ou la respiration dans les Chakras, issues de traditions tantriques, elles utilisent des structures spécifiques en 4 temps, qui dégagent les plans physique, psychique et énergétique du corps, des lourdeurs qui encombrant notre âme.

Leurs respirations rythmées permettent au « singe » du mental de lâcher-prise, laissant l'espace à ce qui est vivant dans l'instant. Ainsi remuer, la fange qui se tapit à la lisière de l'inconscient, laisse émerger sa substance et son questionnement, afin de réveiller le « dragon »

Une fois fois réveillé, il restera son apprivoisement et sa mise au service de notre corps lumineux.

*La Méditation sur l'Orbite Microcosmique :*

Elle déprogramme les vieux schémas inutiles et assure l'ouverture de canaux plus subtils ouvrant ainsi plus de possibles dans nos champs de perception.

*Les respirations spécifiques et sons :*

Libérer le souffle, le laisser s'étirer de lui-même dans la pratique de respirations ou de sons, dégage les stagnations et génère un grand bien-être.

## REVENIR CHEZ SOI!

« Méditer, c'est simplement revenir chez soi et se reposer un moment à l'intérieur...être simplement là où vous êtes ; il n'y a pas d'autre lieu. Être uniquement là où vous êtes... » Osho

*C'est cette exploration que je vous propose d'expérimenter durant ce stage.*

Une occasion de se retrouver, de se recentrer, de cultiver la présence au travers de techniques issues de différentes traditions. Elles permettent de « nettoyer » en profondeur et de laisser émerger en douceur ce qui est présent dans l'instant.



### Le partage du meilleur de soi

Ces techniques ne sont que des outils pour nous permettre d'approfondir notre présence dans les différents plans de notre être, les mettre en oeuvre en groupe et partager le meilleur de soi dans cette exploration nourrit notre âme en touchant simplement nos coeurs.