

**Institut Traditionnel d'Enseignement du QI GONG
FRANCE - BELGIQUE**

Parcours de méditation

Méditer aujourd'hui, pourquoi, comment...
Parcourir les chemins et les enseignements de la
méditation Bouddhiste, Taoïste, contemporaine...
Dans le cadre de nos séminaires de spécialisations
techniques en FRANCE et en BELGIQUE.



www.iteqg.com

Méditation – Voix et Sons
Marches – méditation debout
Dao yin « assis »

Séminaire les 26 – 27 février 2022

Co-animé par VALERIE VERAN et BRUNO ROGISSART

Centre d'arts martiaux et énergétiques chinois

14 bis, rue Albert thomas 08000 Charleville-Mézières

Accès gare TGV - possibilité de gîte sur place

Places limitées !

Les intervenants

VALERIE VERAN

Professeure de chant et de QI GONG, Valérie est praticienne en médecine traditionnelle chinoise. Elle intervient en tant que formatrice dans le cadre du parcours de formation au professorat de QI GONG à l'institut traditionnel d'enseignement du QI GONG.

Valérie vous fera partager son expérience et le parcours qu'elle a construit au fil du temps avec la rencontre de ces trois disciplines.



BRUNO ROGISSART

Directeur technique et pédagogique de l'institut traditionnel d'enseignement du QI GONG PARIS et BRUXELLES. Auteur du livre QI GONG un art de vivre en présence.

Bruno vous fera parcourir les 5 modalités techniques essentielles du QI GONG pour cheminer vers plus de présence.



Programme des 2 journées

Samedi

10h00 Travail de la voix / les 6 sons

bouddhistes tibétains

11h30 Pause

11h45 marche et méditation debout

12h30 séance de Méditation

14h30 Travail de la voix / les 6 sons

bouddhistes tibétains

16h00 Pause

16h30 exercices de DAOYIN « assis »

17h15 séance de Méditation

Dimanche

9h30 Travail de la voix / les 6 sons taoïstes

11h00 pause

11h15 marche et méditation debout

12h00 séance de Méditation

14h00 Travail de la voix / les 6 sons
taoïstes

15h00 exercices de DAOYIN « assis »

15h30 séance de Méditation

16h00 Fin du stage

Infos pratiques pour le déroulement des séminaires

1 - lieu du stage :

*Centre d'arts martiaux et énergétiques chinois traditionnels
14bis, rue Albert THOMAS - 08000 Charleville-Mézières*

Depuis la gare SNCF/TGV de Charleville-Mézières :

En bus (arrêt grande terre) ou en taxi (à 10' - à titre indicatif coût du taxi 7 à 10€ environ)

2 - horaires :

- samedi 10h-13h et 14h30-18h environ
- dimanche 9h30-12h30 et 14h -16h

3- hébergement

8 places sont disponibles sur place dans le gîte - 30€/nuit

Les draps, couette, serviette de bain sont fournis.

Chambre à 2 personnes - salle de bain - coin repas équipé - Accès wifi gratuit !

Les 8 places sont attribuées par ordre d'arrivée des inscriptions.

Prévoir votre zafu et un tapis pour la relaxation
(Pour ceux qui voyagent nous disposons de zafus et de tapis sur place)



Formulaire d'inscription

Séminaire Méditation - Voix - Qi Gong – Dao yin « assis »

Les 26 -27 février 2022

NOM :

Prénom :

Adresse mail (écrire en majuscule SVP) :

@

S'inscrit au séminaire et règle la somme de **169€** par chèque à l'ordre de l'ITEQG

Je réserve une place au gîte :

O J'arriverai le vendredi soir (soit 2 nuits) total **60€** chèque à l'ordre de « Les 4 orientés »

O J'arriverai le samedi matin (soit 1 nuit) total **30€** chèque à l'ordre de « Les 4 orientés »

Date et signature

ITEQG BRUNO ROGISSART - 7, rue du bochet bas 08500 LES MAZURES - FRANCE