

Sabine DELANOY

Passionnée depuis toujours par les arts martiaux, elle a suivi l'enseignement du Chan (méditation/observation) avec **Alain BOUTET** et du « BA MEN DA XUAN » avec **Serge AUGIER**, *unique héritier de cette tradition taoïste* qu'elle est habilitée à enseigner.

Du dimanche 19
au
samedi 25 août
à **16 h**

Rendez-vous le 19 à 10 h.
Confirmer 2 jours avant, du jour et de l'heure de
votre arrivée !

Objectifs

L'esprit de ce stage est de se perfectionner, d'expérimenter d'autres chemins, reconstituer son énergie, prendre un moment privilégié avec soi hors des sentiers habituels pour retrouver une liberté, une fluidité dans sa vie.

Un enseignement plus spécifique sur les 5 éléments sera donné lors de cette session.

Contenu du stage

Par la pratique **DA XUAN**, « Le Grand Secret », ce stage est un vrai bain pour se redécouvrir, **accessible à toute personne ayant déjà une certaine pratique**, où chacun se développe, s'apaise et prend conscience de ses modes de fonctionnement, de qui il est vraiment.

Travail individuel (Qi Gong, Taichi, Xing Yi, Pakua,...) et collectif pour fortifier le corps en restant à son écoute et son rythme, puis ensemble : développement de l'énergie et apaisement de l'esprit.

Chacun repartira avec des exercices concrets et personnalisés à intégrer dans son quotidien.

Indispensable

Apporter un coussin dur style zafu (coussin de méditation), une tenue de pratique souple, lunettes de soleil, tapis de sol pour se reposer, chapeau de soleil, crème solaire, cape de pluie longue, cahier, stylos, couverture style polaire.

Ce stage s'adresse aux personnes à partir de 16 ans (9 personnes maximum).

Renseignements : Sabine DELANOY
15 rue de Chartres 91400 ORSAY
Tél. : 06 19 86 62 10
contact@theatreacorps.net

Modalités et coût du stage

Coût : 450 € *+ l'adhésion à l'association : 20 €.

Le versement des arrhes : 100 € confirme votre inscription.

Des séances d'1 heure en individuel (30 €) ou à plusieurs (15 €), hors période de stage, sont possibles.

Transport : Nous pouvons venir vous chercher à la gare SNCF de Villefranche du Périgord à 3 km du village.

Lieu d'accueil : Rue du Centre (voir photo)
24550 Villefranche du Périgord.
Tél. : 05 53 28 94 76

Lieux du stage : En salle sur le lieu d'accueil ou dans la nature.

L'hébergement peut se faire en dortoir sympa mais rustique (planchers « bruyants ») sur le lieu d'accueil, places limitées (16 € / jour petit déjeuner compris).
Réservation obligatoire.
Sinon s'adresser à l'Office du Tourisme :
05 53 29 98 37 du village par avance.

Repas possibles sur place si inscription (16 € / jour).

**Nous sommes à votre disposition pour résoudre toutes modalités financières.
N'hésitez pas à nous en parler.*

Loisirs et distractions

pour la famille

Ceux qui vous accompagnent trouveront à Villefranche du Périgord :

plan d'eau pour la pêche,
une piscine,
terrains de pétanque avec concours,
location de vélos,
équitation, randonnées, etc.

dans la région :

découvertes gastronomiques,
visites de châteaux et bastides,
artisanat,
randonnées, rivières,
canoës, etc.

Pour vous loger seul ou avec votre famille,
vous avez plusieurs possibilités :

camping, caravanning, mobil home avec
piscine sur le lieu et restauration ;
hôtels ;
gîtes ruraux ;
hébergement chez l'habitant.

*Pour tous renseignements, téléphoner à
l'Office du Tourisme : 05 53 29 98 37.*

Situation et moyens d'accès

SNCF : Gare de Villefranche du Périgord
(Ligne Paris Montparnasse/Agen puis
changement pour Villefranche).
A 3 km du village

Route : A10 A71 A20, sortie Souillac puis
directions Gourdon, Fumel, Salviac,
Marminiac et ...
Villefranche du Périgord.

Environ 560 km de Paris.

Vous êtes arrivés,

C'est la maison au pigeonier carré, rue du centre
qui donne sur le côté du musée de la châtaigne.



C'est ici

Méditation

et Qi GONG

à

VILLEFRANCHE du PERIGORD

du 19 au 25 août 2018

avec

Sabine DELANOY



Théâtre A Corps

MEDITATION et QI GONG

août 2018

Fiche d'inscription

Prénom :
NOM :
Adresse :
.....
e-mail :
Téléphone :

Je m'inscris pour le stage :

Je loge en dortoir : OUI/NON
J'ai une voiture : OUI/NON
Je prends mes repas sur place : OUI/NON
J'arrive le : à h et
repars le : à h

Je joins à cette fiche un chèque d'arrhes
de 100 € à l'ordre de «Théâtre A Corps».

Date : Signature :

Adresser cette fiche et le chèque d'arrhes à :
Sabine DELANOY
15 rue de Chartres
91400 ORSAY

MEDITATION et QI GONG

août 2018

Fiche d'inscription

Prénom :
NOM :
Adresse :
.....
e-mail :
Téléphone :

Je m'inscris pour le stage :

Je loge en dortoir : OUI/NON
J'ai une voiture : OUI/NON
Je prends mes repas sur place : OUI/NON
J'arrive le : à h et
repars le : à h

Je joins à cette fiche un chèque d'arrhes
de 100 € à l'ordre de «Théâtre A Corps».

Date : Signature :

Adresser cette fiche et le chèque d'arrhes à :
Sabine DELANOY
15 rue de Chartres
91400 ORSAY

MEDITATION et QI GONG

août 2018

Fiche d'inscription

Prénom :
NOM :
Adresse :
.....
e-mail :
Téléphone :

Je m'inscris pour le stage :

Je loge en dortoir : OUI/NON
J'ai une voiture : OUI/NON
Je prends mes repas sur place : OUI/NON
J'arrive le : à h et
repars le : à h

Je joins à cette fiche un chèque d'arrhes
de 100 € à l'ordre de «Théâtre A Corps».

Date : Signature :

Adresser cette fiche et le chèque d'arrhes à :
Sabine DELANOY
15 rue de Chartres
91400 ORSAY