

**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 - Qi Gong Relaxation - Do In

Séminaire n°1 - les 1^{er} et 2 février 2020

Co-animé par FRANCIS DEKEYSER 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 !

Ce séminaire a pour objectif de parcourir et de s'approprier les fondamentaux pour s'engager et suivre au mieux la voie de la méditation.

Pourquoi et comment méditer.

Les intervenants

FRANCIS DEKEYSER

Prêtre orthodoxe, ancien professeur responsable du secteur des arts martiaux, connaissance de soi et gestion du stress à l'Université de Nancy, il anime au centre spirituel Béthanie des sessions d'enseignement conciliant engagement spirituel et exercices corporels.

Francis vous fera partager sa longue expérience de la méditation, du Do-in et de la relaxation.



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 Do-in
10h45 Qi Gong
11h30 Pause
11h45 topo sur la méditation
12h30 Méditation

14h30 Qi Gong
15h30 Relaxation couchée
16h00 Méditation
16h30 Pause 17h00 Conférence-débat

Dimanche

9h30 Do-in
10h15 Qi Gong
11h00 pause
11h15 Topo sur Graf Durckheim et sa vision de l'homme.
12h00 Méditation

14h00 Qi Gong
15h00 Relaxation
15h30 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 – Do in – relaxation – QI GONG

Les 1^{er} et 2 février 2020

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