

**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

Séminaire n°2 - les 19-20 JUIN 2021

**Maison notre dame du chant d'oiseau
Ave des Franciscains 3A 1150 Bruxelles**

La méditation, héritière de 3 traditions

Avec MARINE MANOUVRIER

Professeur de philosophie à Bruxelles, Marine Manouvrier pratique la méditation depuis près de 20 ans et la transmet au sein de l'École occidentale de méditation fondée par Fabrice Midal.

Elle est l'auteur de "50 notions clé sur le Bouddhisme pour les nuls" (2015) et de "Vivre Méditer Agir - Confucianisme, taoïsme, bouddhisme pour aujourd'hui", publié aux éditions Tallandier en 2019.



Institut Traditionnel d'enseignement du QI GONG

14 bis, rue Albert thomas - 08000 Charleville-Mézières

Accès gare TGV - possibilité de gîte sur place

Places limitées !

www.iteqg.com

Programme du séminaire

EMPLOI DU TEMPS INDICATIF

SAMEDI 19 JUIN 2021

10H00 – 12H30 Alternance de **méditations guidées et marchées**, d'**enseignements** et de **sessions de questions / réponses**

- **La méditation, héritière de 3 traditions : le taoïsme**
- **La méditation, héritière de 3 traditions : le confucianisme**

12H30 Pause déjeuner

14H30 Alternance de **méditations guidées et marchées**, d'**enseignements** et de **sessions de questions / réponses**

- **La méditation, héritière de 3 traditions : le bouddhisme**
- **Pourquoi méditer aujourd'hui ?**

18H fin de journée

DIMANCHE 20 JUIN 2021

9H30 Alternance de **méditations guidées et marchées**, d'**enseignements** et de **sessions de questions / réponses**

- **Les principales idées fausses sur la méditation**
- **La pleine présence, une pratique de l'attention**

12h00 Pause déjeuner

14h30 Alternance de **méditations guidées et marchées**, d'**enseignements** et de **sessions de questions / réponses**

- **Les fruits et les bénéfices de la méditation**

16h fin du we



Infos pratiques pour le déroulement des séminaires

1 - lieu du stage :

MAISON NOTRE DAME DU CHANT D'OISEAU
Rue des franciscains 3A 1150 BRUXELLES – WOLUWE SAINT-PIERRE

2 - horaires :

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

3- hébergement - repas

Les repas du midi doivent être pris au chant d'oiseau
Il vous est également possible de réserver en pension complète (chambre, les repas, le Pdj)
Voir les 2 formules d'inscriptions au choix.

Prévoir votre zafu et un tapis pour la relaxation



Formulaire d'inscription
Séminaire Méditation 2 - MARINE MANOUVRIER
Les 19-20 juin 2021 à BRUXELLES

NOM :

Prénom :

Adresse mail (écrire en majuscule SVP) :

@

S'inscrit au séminaire, Je réserve

mon stage + les 2 repas du midi samedi et dimanche et règle la somme de **220€** à l'ordre de l'ITEQG

mon stage + la pension complète et règle la somme de **265€** à l'ordre de l'ITEQG

par chèque

par virement sur BELFIUS COUVIN N° du compte : **BE 09 0682 3863 2757** BIC : **GKCCBEBB**

Repas

carné

végétarien

sans gluten

Date et signature

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