

Stages d'été 2019

# MÉDITATION / QI GONG ABDOS DE GASQUET®

••• **Mon ventre en bonne santé !** •••

29 et 30 juin

••• **Mon dos en pleine forme !** •••

13 et 14 juillet

Francis Andrieux et Sophie Dutheil

## Contacts

06 20 55 50 90 - francischuan@gmail.com

06 13 62 39 51 - touchatout2@gmail.com

francistaiji.wordpress.com

massage-pilates-bordeaux.fr



Forts du succès de l'édition 2018, nous vous proposons de poursuivre cet été le métissage des bienfaits du **Qi Gong** et de la méthode **Abdos de Gasquet®** en y ajoutant la pratique de la **méditation**.  
Des arts du mouvement où souffle et tonicité participent à la santé.



**Le corps en recto verso...**  
« **Le dos stabilise la posture, le ventre mobilise dans l'action** ».

Un cycle de deux week-ends pour qui souhaite redonner du sens à sa pratique !



• • • **29 et 30 juin : Mon ventre en bonne santé !**

Prendre soin de cette région à partir de laquelle rayonnent notre énergie et notre souplesse.

Force de concentration et force vitale, elle a toujours été hautement considérée par les traditions orientales.

Le ventre est une aventure qui nous ramène profondément à nous-même tout en nous reliant pleinement au monde.



• • • **13 et 14 juillet : Mon dos en pleine forme !**

Avec son arête centrale souple et mobile en forme de mât, cet arbre de vie nous relie entre la Terre et le Ciel.

Le dos supporte les tracas de l'existence où les émotions s'inscrivent sous forme de tensions, de déformations.

Le dos est notre verticale de relation.

Lui redonner son équilibre dynamique, c'est le tonifier, l'assouplir, c'est lui faire retrouver son élan vertical depuis sa racine vers le sommet.



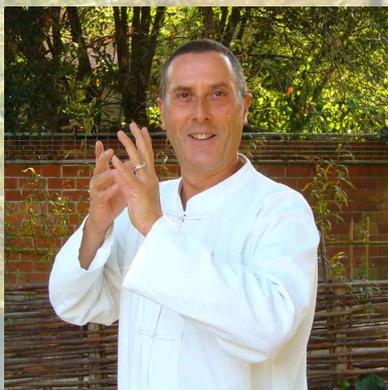
Dans des écrins de verdure propices au ressourcement et au lâcher prise, **nous vous proposons deux stages résidentiels, qui peuvent être suivis séparément !**

Ouverts à tous, **débutants ou confirmés.**



« Ancrer fermement son corps entre Terre et Ciel »

## INTERVENANTS



### Francis Andrieux

Francis est spécialiste des arts martiaux chinois internes qu'il pratique depuis plus de 30 ans. Par son maître Georges Charles, il a reçu la transmission de la voie taoïste du Ling pao ming. Il est enseignant de Qi Gong, de Taïchi chuan et de Sanyi chuan. Praticien en Qi Gong thérapeutique, il est aussi naturopathe.

### Sophie Dutheil

Sophie est certifiée par De Gasquet® Institut en « Abdominaux Arrêtez le massacre », « Yoga sans dégâts » et « Yoga pré et post Natal ». Elle donne des cours d'Abdologie dont l'enseignement est perfectionné par les techniques de protection du périnée : méthode BI. Calais-Germain. Membre de la FFMBE (fédération française massage bien-être), elle est également praticienne en massage traditionnel Thaï à Bordeaux depuis 2005.



« Se relier à son centre pour déployer son élan vital »

# Méditation Qi Gong

**Le qi gong** est une gymnastique énergétique chinoise, l'un des 5 piliers de la médecine classique chinoise.

**La pratique du Qi Gong** prévient l'apparition des maladies, harmonise la circulation de l'énergie, améliore la respiration et la condition physique, régule le système nerveux.

## PROGRAMME

Basée sur la biomécanique et la bioénergétique, **la pédagogie** privilégie le geste respiratoire, la posturologie et l'équilibre du corps dans le mouvement.

### ● ● ● **La stabilisation dans la posture**

S'ancrer comme un arbre, sous le ciel, dans la terre pour déployer ses énergies dans toutes les directions de l'espace.

### ● ● ● **La méditation dans le recentrage**

Relâcher le mental facilite la concentration. Dans l'assise ou les mouvements lents, suivre sa respiration pour rester dans la pleine conscience de son être.

### ● ● ● **La mobilisation dans l'action**

Convoquer «Shen» l'intention et «Yi» la pensée créatrice pour initier le mouvement. Le Qi se concentre en profondeur, dans le ventre pour rayonner vers la périphérie.

### ● ● ● **La gestuelle**

Les nombreuses écoles de Qi gong ont développé au fil des siècles un langage gestuel d'une extraordinaire richesse et diversité.

Conçu pour favoriser la circulation de l'énergie dans les canaux méridiens et éliminer les blocages et stagnations, on exploitera toutes les possibilités articulaires en flexion, extension, rotation et torsion.



# Abdos De Gasquet®

## « Pratiquer les abdos autrement ».

La méthode De Gasquet s'adresse à toutes celles et tous ceux qui souhaitent tonifier leurs abdominaux sans risque pour leur dos et leur périnée.

Popularisée par le livre *Abdominaux, arrêtez le massacre !* du Dr Bernadette De Gasquet, la technique associe des exercices de renforcement de la sangle abdominale profonde à une approche corporelle globale issue du yoga.

## Retrouver une bonne posture pour mieux respirer, mieux digérer et se sentir vivant !

Le focus sera mis sur la protection des lombaires et du périnée pendant l'effort grâce à la respiration et à l'étirement de la colonne vertébrale.

### ● ● ● PROGRAMME

Il s'adapte à toute morphologie et toute personne, hommes et femmes, souffrant de stress et de tensions du dos :

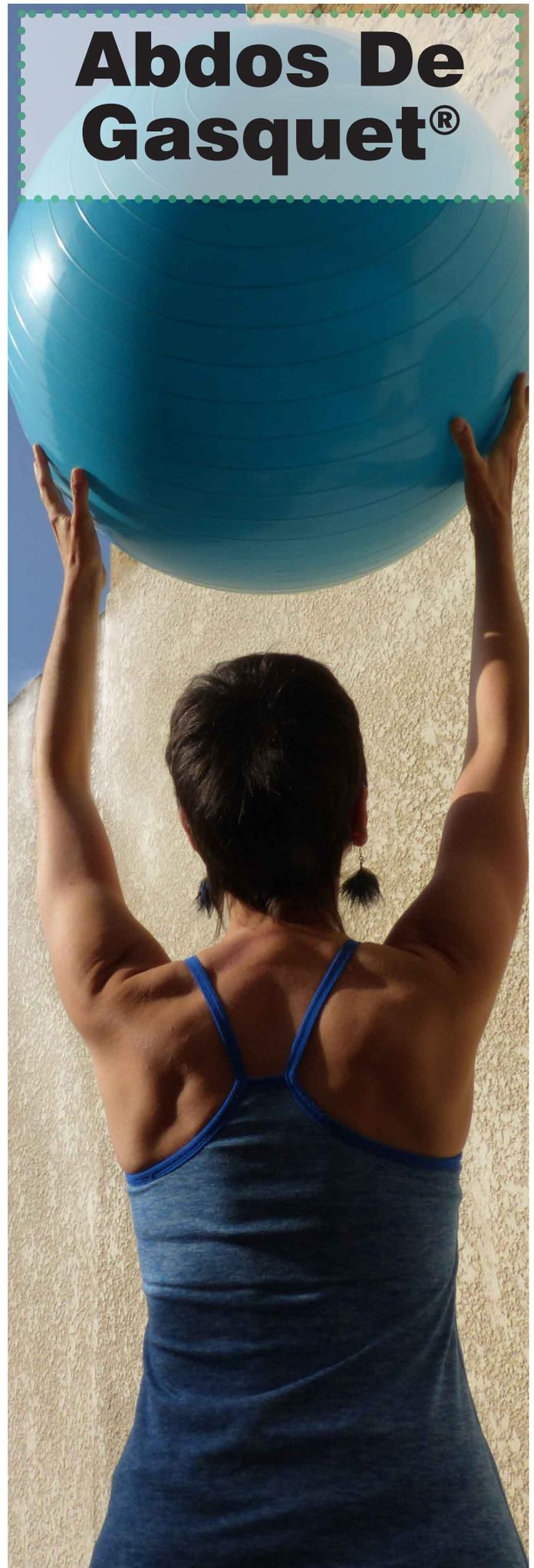
- Les abdos, ça sert à quoi?!
- Geste respiratoire
- Conscience et ressenti du périnée
- Gainages pour renforcer les muscles posturaux
- Etirements des chaînes musculaires par des postures au sol, contre un mur
- Applications dans la vie quotidienne : mieux digérer, posture assise au bureau, port de charges...

### ● ● ● PÉDAGOGIE

Sélection d'exercices n'augmentant pas la pression intra abdominale (hypopressifs).

Support de planches anatomiques.

Matériel ludique avec rouleaux en mousse, ballons, chaises, sangles.



# Mon ventre en bonne santé !

Samedi 29 - Dimanche 30 juin 2019

Gîte le Vélo Vert – 33670 Sadirac

*Dans une maison familiale, une halte santé au cœur des vallons de l'entre deux mers.*

<b>PROGRAMME</b>	<b>Samedi</b>		Petit déjeuner	Méditation/Qi Gong		Méditation/Qi Gong		<b>PROGRAMME</b>
	<b>Dimanche</b>	Qi Gong Réveil des énergies		Abdos De Gasquet®	Déjeuner	Abdos De Gasquet®	Dîner	

**Du vendredi 28 juin 18h (accueil des participants) au dimanche 30 juin 18h.**

La pratique se fera dans une salle équipée et en extérieur au cœur de la forêt.

**Tarif : 190 €**

**Tarif pour le cycle de deux stages : -30% soit 266 € au lieu de 380 €**

*Logement et restauration non inclus dans le prix. Possibilité de paiement échelonné (nous contacter).*



## Hébergement

Camping : 9€/nuit.

Chambre d'hôtes avec petit déjeuner inclus : 29€/nuit en chambre partagée et 35€ ou 40€/nuit en chambre seule.



## Repas bio végétariens

Déjeuners samedi et dimanche : 13€/déjeuner.

Dîners vendredi et samedi: 15€/dîner.



## Comment venir

Covoiturage organisé entre les participants : 30 min.

En vélo par la piste Roger Lapébie : 1h30 depuis Bordeaux.



## Accessible à tous

Débutants et confirmés.

## INSCRIPTION

Contacteur :

> Sophie : 06 13 62 39 51  
[touchatout2@gmail.com](mailto:touchatout2@gmail.com)

> Francis : 06 20 55 50 90  
[francischuan@gmail.com](mailto:francischuan@gmail.com)

50€ d'arrhes valident toute inscription.

# Mon dos en pleine forme !

**Samedi 13 - Dimanche 14 juillet 2019**  
**L'Atelier des Résiniers - 40200 Pontenx-les-Forges**

*Entre océan, lac et forêt, un accueil écologique, à l'écoute de vos besoins.*

<b>PROGRAMME</b>	<b>Samedi</b>		Petit déjeuner	Méditation/Qi Gong	Déjeuner	Méditation/Qi Gong	<b>PROGRAMME</b>
	<b>Dimanche</b>	Qi Gong Réveil des énergies		Abdos De Gasquet®		Abdos De Gasquet®	

**Du vendredi 12 juillet 17h (accueil des participants) au dimanche 14 juillet 17h.**

La pratique se fera dans une salle équipée et en extérieur au cœur de la forêt.

**Tarif : 190 €**

**Tarif pour le cycle de deux stages : -30% soit 266 € au lieu de 380 €**

*Logement et restauration non inclus dans le prix. Possibilité de paiement échelonné (nous contacter).*

**🏠 Hébergement en pension complète : 60€\* par jour**

Petits déjeuners/ déjeuners/ dîners : bio végétarien\*\*.

Hébergement en chambre d'hôtes.

*\*plus taxe de séjour de 0,83€ par jour et par personne.*

*\*\* 63€ par jour pour tout régime particulier (sans gluten, sans lactose, vegan...)*

**🚗 Comment venir**

Covoiturage organisé entre les participants : 1h30 min.

En train et en bus : gare la plus proche Labouheyre puis bus ligne 13.

**👤 Accessible à tous**

Débutants et confirmés.

## INSCRIPTION

Contacteur :

> Sophie : 06 13 62 39 51  
[touchatout2@gmail.com](mailto:touchatout2@gmail.com)

> Francis : 06 20 55 50 90  
[francischuan@gmail.com](mailto:francischuan@gmail.com)

**50€ d'arrhes valident toute inscription.**