



Vivre l'instant présent ...

vous propose un **cycle de 4 ateliers**

# Qi Gong bâton et méditation aux abords du lac d'Annecy

de 9h00 à 11h30 les samedis 27 avril, 4, 11 et 18 mai 2019

accessible aux débutant(e)s, aux curieux de la méditation ...

[www.natureveritable.com](http://www.natureveritable.com)

## Présentation

Les exercices de **Qi Gong bâton** permettent de mobiliser de manière ludique l'ensemble du corps et de faire circuler l'énergie.

Les mouvements qui nous prédisposent à cela seront suivis d'un temps de **méditation immobile** guidée.

Assis(es) confortablement sur un tabouret face au lac, nous entrerons dans l'expérience de l'instant sans vouloir qu'il soit différent de ce qu'il est.

Au fil de la respiration naturelle. sans le chercher, le corps devient plus conscient, plus spacieux, l'esprit plus silencieux ...

## Équipement

\* Vêtements souples pour les mouvements, et adaptés à la météo. Pour le temps d'assise immobile, veste chaude, coupe-vent, une couverture éventuellement.

☀ Tabouret

\* Baskets ou chaussures souples.



## Organisation

**Accueil à partir de 8h45 pour un début d'activité à 9h00.** Lieux de RDV précisés à l'inscription.

*Participation : 40 € pour le cycle de 4 ateliers ou 12 € par atelier*

*Inscription préalable par mail ou par téléphone*  
Vidéo sur le Qi Gong bâton sur le site

*Contact : Jean-François Cornachon*  
accompagnateur en montagne et professeur de yoga  
74270 Menthonnex-sous-Clermont  
Tél : 06 87 01 26 02  
Courriel : [natureveritable@yahoo.fr](mailto:natureveritable@yahoo.fr)  
N° Siret : 47773826400019