

Juste présence

Exercices de santé des 5 saisons avec Isabelle Laading

11 et 12 février 2012

4 pages

L'équilibre du vivant procède d'une alternance et combinaison de mouvements énergétiques aisément perceptibles dans la nature à travers la manifestation des saisons: jaillissement, expansion, condensation, retrait, pause.... Ces dynamismes président aussi à la vie en nous, et se reflètent dans nos modes d'expression corporelle, mentale et émotionnelle tout autant que dans nos fonctions physiologiques. Toute perturbation de la mouvance de ces énergies trouble notre juste présence à l'autre, à la nature et à nous-même. Fondant notre pratique sur les théories de la médecine traditionnelle chinoise, nous porterons notre attention sur les mouvements énergétiques qui nous animent ; mouvements symbolisés selon la tradition par le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. Un exposé théorique permettra de les identifier. Puis nous cheminerons grâce aux exercices corporels afin de les percevoir, les nourrir et les équilibrer dans notre vie quotidienne.

L'artisan considère la matière, prend soin de choisir ses outils, ajuste sa posture et se met au travail. Dans l'expérience, nous serons à la fois la « boîte à outils », la matière à travailler et l'artisan.

Les nombreux exercices proposés s'adresseront à l'être dans sa globalité. Et si les saisons nous serviront de trame, les exercices pourront s'employer au quotidien, selon nos besoins : mal être physique, perturbations émotionnelles, difficultés relationnelles.

Les chemins empruntés :

- Exercices spécifiques pour chaque saison (l'intersaison est considérée).
- Favoriser l'énergie psychique nourrie par la saison et tempérer les émotions par le biais du corps.
- Faire dialoguer chair et souffle.
- Auto-massages sur les méridiens et points d'acupuncture.
- Exercices de centrage et d'enracinement : pourquoi ? comment ?
- Relaxations et méditations en résonance avec l'énergie de chaque saison.
- Notions de diététique chinoise puisque l'alimentation est source d'équilibre.

Cet atelier est ouvert à tous. Aucune connaissance de la médecine chinoise n'est requise



Isabelle Laading est praticienne et enseignante de shiatsu et de yoga. Formée au Centre Européen du Yoga, à l'école Hara-shiatsu international (Rex Lassalle) et en médecine chinoise (acupuncture, pharmacopée, diététique chinoise) et shiatsu auprès de Tokuda Sensei qui l'a nommé responsable des cours Nonindo-France.

Elle est l'auteur de :

- Les cinq saisons de l'Energie
- Shiatsu, voie d'équilibre
- L'astrologie chinoise, manuel pratique de l'énergie des neuf étoiles.

Association loi 1901
sans but lucratif

stage au
Domaine de
Chardenoux
(Saône-et-Loire)

Prix du stage :
140 €

Faible budget : 125 €
18/25 ans : 90 €
soutien aux jeunes :
150 €

+ pension
(tarif A
page suivante)

Arrivée :
le vendredi
à partir de 18h
repas à 20 h

Départ :
le dimanche à 17 h



Le Domaine de Chardenoux

Dans un beau cadre de verdure aux arbres séculaires, le Domaine de Chardenoux offre une structure d'accueil particulièrement adaptée à la vie d'un groupe de pratique et d'étude. Il permet aussi des temps de solitude et de contemplation avec son parc de 20 hectares composé pour moitié de bois, pour moitié de prés et champs - avec un petit étang. C'est dans ce lieu qu'est installé TERRE DU CIEL depuis 1999.

Structure d'accueil et prix de pension

Tous les stages sont résidentiels. L'hébergement et les repas accompagnent le travail du stage, et sont conçus dans la simplicité et le partage.

Les prix sont indiqués **par personne** et incluent : **la pension complète et des pauses boissons chaudes - fruits** en libre service toute la journée. Ces prix sont donc **tout compris**. Ce sont des prix forfaitaires qui ne peuvent être divisés. Tout séjour commencé est dû en entier.

Mode hébergement	Tarif A forfait week-end 2 jours	Tarif B forfait semaine 5 jours
	du vendredi 18 h au dimanche 17 h	du dimanche 18 h au vendredi 17 h
chambre à plusieurs <i>selon disponibilités :</i> <ul style="list-style-type: none"> • chambre à 3/4 (ou 5) lits au Château (sanitaires à l'extérieur des chambres) • dortoir le Paddock, espace plein de charme pour 5 à 8 personnes, avec sanitaires à l'intérieur. • Chalet dortoir (chauffé) hommes ou femmes 4 et 6 personnes (bloc sanitaire à proximité). 	94 € 84 € faible budget 54 € 18-25 ans 100 € soutien aux jeunes	220 € 198 € faible budget 128 € 18-25 ans 240 € soutien aux jeunes
chambre à 2 lits <i>selon disponibilités :</i> au Château (sanitaires soit à l'extérieur soit à l'intérieur des chambres) ou dans un Chalet (chauffé) (bloc sanitaire à proximité)	108 € 96 € faible budget 62 € 18-25 ans 120 € soutien aux jeunes	256 € 234 € faible budget 148 € 18-25 ans 280 € soutien aux jeunes
chambre seule (en nombre restreint) <i>selon disponibilités :</i> au Château (sanitaires soit à l'extérieur soit à l'intérieur des chambres) ou dans un Chalet (dans les bois) (bloc sanitaire à proximité) + ouvert du 1er avril au 30 septembre : ou les Kellias (petites chambres) (bloc sanitaire à proximité)	131 €	310 €
camping avec bloc sanitaire à proximité - tente et matelas non fournis - ou Espace Caravaning.	78 € 72 € faible budget 48 € 18-25 ans 85 € soutien aux jeunes	189 € 174 € faible budget 114 € 18-25 ans 200 € soutien aux jeunes
hébergement supplémentaire : du 20 avril au 18 juin 2012 <ul style="list-style-type: none"> • Petit chapiteau (6 personnes) (avec matelas et literie sur plancher). 	85 € 79 € faible budget 42 € 18-25 ans 90 € soutien aux jeunes	208 € 188 € faible budget 108 € 18-25 ans 220 € soutien aux jeunes

Quand arriver

L'accueil se fait à **partir de 18 h le vendredi – repas à 20 h 00**.
Merci de noter qu'aucun accueil ne peut être fait après 22 h, heure de fermeture du Domaine : en cas d'arrivée tardive, nous pouvons vous fournir une liste d'hôtels proches.
Il est important d'être présent dès le premier soir, car une première réunion a lieu entre l'intervenant et les stagiaires après le dîner.

Comment arriver

Le Domaine de Chardenoux est à 8 km de Louhans, sous-préfecture de Saône-et-Loire, en Bresse bourguignonne, à égale distance de Chalon-sur-Saône et de Bourg-en-Bresse, ou de Lons-le-Saunier et Tournus.

Par route :

Le Domaine de Chardenoux est très facile d'accès par la route ; il se trouve sur la départementale qui relie l'autoroute A 39 (au niveau de la sortie n° 9 « Cuiseaux ») à Louhans. Un plan vous sera envoyé avec la confirmation de votre stage ou peut être téléchargé depuis le site : www.terre-du-ciel.org

Par train :

Pour une arrivée le vendredi : une navette gratuite est prévue en gare de **Louhans** (Saône-et-Loire) à 18h12, 18h43 ou 19h55 (arrivée des trains en provenance de Dijon ou Bourg-en-Bresse). Une navette sera possible en gare de Bourg-en-Bresse à 19 h 56 (participation aux frais).

Attention ces horaires sont ceux mentionnés par la SNCF à ce jour...

Quand partir

Le stage se termine le dimanche à 17h.
Le retour en gare de Louhans en fin de stage se fait par co-voiturage entre stagiaires. (Ou navette selon disponibilité et si nécessaire - avec une participation aux frais)

Autres informations

- ☛ Un point téléphone à carte est à votre disposition.
- ☛ Tous les bâtiments sont non-fumeurs – possibilité de fumer à l'extérieur dans un espace « fumoir ».
- ☛ Les animaux (chiens, chats...) ne sont pas admis dans le Domaine.
- ☛ Une librairie tient à votre disposition la plupart des livres écrits par les intervenants et un grand choix d'ouvrages sur les thèmes des stages.

Pensez à nous prévenir pour les navettes

Par téléphone au 03 85 60 40 33 (horaires de bureau) ou en indiquant sur votre feuille solde que vous devez nous renvoyer. Si, pour une raison importante, vous n'avez l'information que la veille de votre stage, après la fermeture des bureaux de l'Université Terre du Ciel, appelez au 03 85 74 88 80 (accueil stages de Chardenoux).

Pensez au co-voiturage

Pour cela, un site est spécialement dédié aux participants de Terre du Ciel : www.terreciel.tribu-covoiturage.com

**30 rue de Chardenoux
71500 Bruailles
tél. 03 85 60 40 33 - fax 03 85 60 40 31
e-mail : infos@terre-du-ciel.fr
site : www.terre-du-ciel.fr**

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Évaluer le coût du stage : vous additionnez stage + pension + cotisation annuelle

- Le prix du **stage** se trouve dans son descriptif (page 1).
- Le prix « **pension** » est indiqué en page 2 de ce dossier.
- Une **cotisation annuelle** à l'association Terre du Ciel est demandée pour toute personne s'inscrivant à un programme.
Cotisation 2011-2012 :
30 € membre actif
50 € membre bienfaiteur
100 € et plus membre donateur

Le total est alors un **tout compris** (avec draps fournis sur tous les sites - les serviettes de toilette ne sont pas fournies).

Pour vous inscrire

- 1** Toute inscription n'est prise en compte qu'accompagnée **d'un acompte de 50 % du prix du stage** (sans la pension) + la cotisation à l'association TERRE DU CIEL pour la période 01/10/2011 au 30/09/2012 (si vous n'êtes pas déjà inscrit).
- Si vous payez par Carte Bancaire, vous pouvez nous faxer ce bulletin au **03 85 60 49 98** ou - en cas d'inscription tardive - vous pouvez nous appeler au **03 85 60 40 33**. **Attention :** toute inscription par téléphone implique que vous ayez pris connaissance de nos modalités d'inscription et que vous les acceptiez – y compris nos conditions d'annulation.
- 2 Reçu :** joindre à votre inscription une enveloppe timbrée si vous désirez un reçu de votre inscription.
- 3 Confirmation de votre stage :** nous essayons de confirmer les stages un mois environ avant leur début, mais nous sommes amenés de plus en plus à les confirmer tardivement car les inscriptions arrivent tardivement. **Une confirmation tardive ne peut être en aucun cas cause d'annulation de votre part.** Vous pouvez toujours nous appeler. La confirmation est accompagnée du plan d'accès de votre stage.
- 4 Solde :** Le solde de votre stage sera à régler au plus tard 15 jours avant le début de votre stage selon les modalités que nous indiquerons dans notre courrier de confirmation, **mais ne sera encaissé qu'au début de votre stage.** En cas de non-versement du solde dans les délais, les places ne sont plus réservées et pourront être données à des personnes en liste d'attente.

Annulation

Merci de lire avec attention

En cas d'annulation de stage, ou de semaine Ressourcement / Chantier, de notre part (très exceptionnel), l'intégralité de la somme versée vous sera remboursée.

En cas d'**annulation écrite** de votre part (y compris si vous vous êtes inscrit par téléphone) :

- **plus de 1 mois** avant le début du stage ou de la semaine Ressourcement / Chantier, le montant de la cotisation annuelle sera conservé par TERRE DU CIEL, ainsi qu'une somme forfaitaire de 40 € pour frais administratifs, le reste vous sera retourné ;
- **moins de 1 mois** avant le début du stage, l'acompte sera conservé par TERRE DU CIEL ;
- **après versement du solde**, la moitié de votre règlement total vous sera remboursée - si l'annulation nous parvient par écrit au moins 72 h avant le début du stage ou de la semaine Ressourcement / Chantier.

Tous les dossiers d'annulation seront régularisés par notre secrétariat dans le mois qui suit votre annulation.

- **Tout stage ou semaine Ressourcement / Chantier, démarré puis interrompu** du fait du participant, pour quelque raison que ce soit, ne donne droit à aucun remboursement.

