

# Psychologie chinoise

## “ 5 mouvements ” d'un art de vivre avec Isabelle Laading

7 et 8 janvier 2012

4 pages

La tradition chinoise nous offre des outils très performants pour comprendre et équilibrer nos modes de fonctionnement psychiques et émotionnels. Utiliser ces moyens favorise l'adaptation au moment vécu et la paix du cœur.

### Prendre soin de soi

Les 5 mouvements énergétiques (Bois, Feu, Terre, Métal et Eau) qui composent la trame des rythmes et cycles de la nature, nous animent également. Nous apprendrons à reconnaître et sentir en soi ces dynamismes.

Nous verrons aussi de quelle manière les émotions perturbatrices, colère, peur, tristesse et autres, peuvent être régulées et transformées en énergies créatrices. Et nous cheminerons vers une meilleure compréhension de nos périodes de stress en apprenant à utiliser des outils fiables pour en atténuer les effets.

### Prendre soin de l'autre et de nos relations

La deuxième partie de l'atelier concerne la relation à l'autre. Nous présenterons quelques méthodes efficaces dans ce domaine pour améliorer nos modes de communication (en famille, milieux scolaire, professionnel...). Résoudre une situation de conflit. Et sortir des impasses dans lesquelles nous plonge le doute ou le manque de confiance en soi. Nous verrons également comment aider les personnes dépressives, malades et les enfants ou adolescents en difficulté.

### Les outils :

- Fondements de la médecine chinoise : les 5 mouvements de l'énergie éclairent notre dynamisme psychique et émotionnel ainsi que nos relations à l'autre et au monde.
- Le ki des 9 étoiles : système traditionnel sino-japonais, surtout utilisé dans les pays-anglo-saxons. Recherches du docteur Michio Kushi, Rex Lassalle et Bob Sach qui furent mes professeurs.

### Exercices de santé

Au fil de ces deux jours, nous ponctuerons la partie de cours théorique par des exercices de santé en relation avec les 5 mouvements de l'énergie.



**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'Énergie
- 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 3)

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

Départ :  
le dimanche à 17 h

### A NOTER

Isabelle Laading propose une seconde formation, complémentaire de celle-ci, dénommée «**Juste présence : exercices de santé des 5 saisons**». Elle aura lieu les 11 et 12 février 2012.



## 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
<b>chambre à plusieurs</b> <i>ouvert toute l'année :</i> <b>chambre à 3/4 (ou 5) lits au Château</b> (sanitaires à l'extérieur des chambres) <b>et le dortoir le Paddock</b> , espace plein de charme pour 5 à 7 personnes (exceptionnellement 9), avec sanitaires à l'intérieur. L'hiver, ce dortoir est mis en usage à partir d'un certain nombre de personnes. <b>+ ouvert du 1<sup>er</sup> avril au 30 septembre :</b> <b>Chalet dortoir</b> (femmes) 6 personnes (bloc sanitaire à proximité).	<b>89 €</b> 81 € faible budget 54 € 18-25 ans 100 € soutien aux jeunes	<b>212 €</b> 191 € faible budget 128 € 18-25 ans 230 € soutien aux jeunes
<b>chambre à 2 lits</b> <i>ouvert toute l'année :</i> <b>au Château</b> (sanitaires soit à l'extérieur soit à l'intérieur des chambres) <b>ou dans la maison Les Tilleuls</b> (sanitaires à chaque étage) <b>+ ouvert du 1<sup>er</sup> avril au 30 septembre :</b> ou dans un <b>Chalet</b> (dans les bois) (bloc sanitaire à proximité)	<b>102 €</b> 92 € faible budget 62 € 18-25 ans 110 € soutien aux jeunes	<b>248 €</b> 224 € faible budget 148 € 18-25 ans 260 € soutien aux jeunes
<b>chambre seule (en nombre restreint)</b> <i>ouvert toute l'année :</i> <b>au Château</b> (sanitaires soit à l'extérieur soit à l'intérieur des chambres) ou dans <b>la maison Les Tilleuls</b> (sanitaires à chaque étage) <b>+ ouvert du 1<sup>er</sup> avril au 30 septembre :</b> ou <b>les Kellias</b> (petites chambres) (bloc sanitaire à proximité) ou dans un <b>Chalet</b> (dans les bois) (bloc sanitaire à proximité)	<b>121 €</b>	<b>295 €</b>
<b>ouvert du 1<sup>er</sup> avril au 30 septembre :</b> <b>Camping</b> avec bloc sanitaire à proximité - tente et matelas non fournis - ou <b>Espace Caravaning</b> .	<b>79 €</b> 72 € faible budget 48 € 18-25 ans 85 € soutien aux jeunes	<b>189 €</b> 171 € faible budget 114 € 18-25 ans 200 € soutien aux jeunes

## Quand arriver

L'accueil se fait à **partir de 18 h le dimanche – repas à 19 h 30**.  
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](http://www.terre-du-ciel.org)

### Par train :

- **Pour une arrivée le dimanche** : une navette gratuite est prévue en fin de journée en gare de **Louhans** (Saône-et-Loire) à 18h12 et 19h11 (arrivée du TER provenant de Bourg-en-Bresse) et 19h55 (arrivée du train via Dijon).

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

## Quand partir

Le stage se termine le vendredi 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](http://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](mailto:infos@terre-du-ciel.fr)  
site : [www.terre-du-ciel.fr](http://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.

<b>Cotisation 2011-2012 :</b>	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.

# Bulletin d'inscription

à renvoyer à **Association Terre du Ciel - 30 rue de Chardenoux - 71500 Bruailles**  
ou à faxer au **03 85 60 49 98**

NOM \_\_\_\_\_ PRÉNOM \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ VILLE \_\_\_\_\_

PAYS \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

SEXE \_\_\_\_\_ AGE \_\_\_\_\_ PROFESSION \_\_\_\_\_

Je désire m'inscrire au stage **Psychologie chinoise** avec Isabelle Laading  
qui aura lieu **les 7 et 8 janvier 2012**

➔ **Il est important de spécifier votre choix de prix concernant le prix du stage :**

- prix de base**    prix faible budget  
 prix 18/25 ans (joindre photocopie pièce identité)    prix soutien aux jeunes

hébergement choisi :

*Merci d'indiquer clairement  
votre choix d'hébergement  
et de prix.*



**3/4 (5) lits ou dortoir Le Paddock**

Tarif A 2 jours :  **89 €** prix de base    81 € faible budget  
 54 € 18-25 ans    100 € soutien aux jeunes

**2 lits aux Tilleuls ou Château**

Tarif A 2 jours :  **102 €** prix de base    92 € faible budget  
 62 € 18-25 ans    110 € soutien aux jeunes

**chambre seule Tilleuls, ou Château**

Tarif A 2 jours :  **121 €** prix de base

**Camping (ouvert du 1er avril au 30 septembre)**

Tarif A 2 jours :  **79 €** prix de base    72 € faible budget  
 48 € 18-25 ans    85 € soutien aux jeunes

Je joins **par stage** 50 % d'acompte du prix choisi du stage (sans la pension)

+  Adhésion annuelle à l'Association Terre du Ciel (si non-inscrit)

30 € membre actif    50 € membre bienfaiteur    100 € membre donateur ou \_\_\_\_\_ €

Suis déjà inscrit(e) à l'Association Terre du Ciel pour l'année en cours (01/10/2011 - 30/09/2012)

chèque à l'ordre de **Association Terre du Ciel** (si chèque étranger, ajouter 19 € pour frais bancaires)

par virement bancaire à l'Association Terre du Ciel : Banque Populaire Bourgogne Franche Comté - Agence de Louhans (71500)

N° international IBAN : FR76 1080 7000 1892 2216 6534 941

Code BIC/SWIFT : CCBPFRPPDJN

paiement par carte bancaire (Visa ou Mastercard)

soit un total de

\_\_\_\_\_ €

n° de carte : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

date expiration : | | | | |

signature :

**Important** - bien indiquer le cryptogramme visuel, **les trois derniers chiffres** apparaissant sur le panneau signature au **verso** de votre carte bancaire.

➔ | | |

Attention : **La confirmation vous est adressée 1 mois environ avant le stage. Si vous souhaitez recevoir un avis de réception avant ce délai, nous adresser une enveloppe timbrée à vos nom et adresse.**