

La brochure papier peut vous être envoyée contre l'envoi de 2 timbres à

Terre du Ciel - Domaine de Chardenoux - 71500 Bruailles

Pour toute information supplémentaire : 03 85 60 40 33 ou infos@terre-du-ciel.fr

Qi Gong

avec

Hélène Cociovitch

Professeur de Qi Gong (Diplômée de l'IEQG et de la FEQGAE), elle fût, pendant 15 ans, intervenante en Danse Contemporaine et travail corporel en milieu scolaire, associatif, psychiatrique.

Auteur de :

- *Le Qi Gong et les 5 éléments, Voyage vers la féminité*
- *L'intime éphémère - Poésies.*

Qi Gong pour la femme

Chardenoux ● les 30 et 31 janvier 2010

Le « Yan Tai Gong » (Qi Gong de la femme et de la femme enceinte) est un Qi Gong en douze phases qui se pratique en position assise et s'adapte ainsi à toutes les époques de la vie de la femme, particulièrement pendant la grossesse. Dans son déroulement, alternent la prise d'énergie du Soleil et de la Lune (afin de nourrir le foie, les reins, le Tan Zhong et l'utérus et de stimuler et fortifier le sang), des massages des seins, du bassin, des reins, et des productions de sons (afin d'harmoniser et de stimuler l'énergie). Il a des effets purificateurs et favorise une grossesse harmonieuse et un magnifique échange entre la maman et son bébé en les reliant en douceur à l'instant présent.

Seront également transmis des extraits du « Qi Gong de la femme » (des mouvements simples extraits d'un autre Qi Gong de la femme), le massage du Chong Mai (ce massage debout apporte de l'énergie à un corps fatigué et favorise la circulation dans ce méridien central), des exercices sur le périnée (une approche permettant aux femmes de faire un bilan de cette région du corps), les « sons bouddhistes et taoïstes » (outils efficaces pour accompagner les désordres émotionnels) et de la méditation.

Ouvert à toutes les femmes, débutantes ou pratiquantes.

Accueil vendredi à partir de 18 h
Repas à 20 h
Fin du stage dimanche à 17 h
Prix de chaque stage : 150 €
+ Pension : tarif A (voir page suivante)

Ces 2 stages
peuvent être suivis
indépendamment
l'un de l'autre.



Qi Gong La Fille de Jade

Chardenoux ● les 24 et 25 avril 2010

Ce Qi Gong, constitué de mouvements et de sons, permet un « nettoyage » de tout le corps dont on dégage les énergies usées et que l'on charge d'énergies pures. Il agit particulièrement sur le foie, la rate, le cœur et les reins tout en nous connectant profondément à notre essence féminine. Il convient à tous les âges de la vie de la femme.

Seront également transmis des extraits du « Qi Gong de la femme » (des mouvements simples extraits d'un autre Qi Gong de la femme), des exercices sur le périnée (une approche permettant aux femmes de faire un bilan de cette région du corps) et des méditations et visualisations.

Ouvert à toutes les femmes, débutantes ou pratiquantes.



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.

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

Hébergement disponible tout au long de l'année

chambre seule (en nombre restreint) ou chambre à 2 lits
au Château ou dans la maison Les Tilleuls
 (sanitaires à l'extérieur des chambres)

chambre à plusieurs
chambre à 3/4 ou 5 lits
dont le dortoir le Paddock, espace plein de charme pour 5 à 7 personnes, avec sanitaires à l'intérieur. Ce dortoir est mis en circulation à partir d'un certain nombre de personnes.

+ Hébergement disponible au printemps et en été (du 1er avril au 30 septembre)

- **chambres individuelles** - *les Kellias* - aménagées dans un bâtiment voisin pour ceux et celles qui choisissent la solitude dans la simplicité - bloc sanitaire à proximité.
 - **chalets pour 1 ou 2 personnes** avec bloc sanitaire à proximité - dans les bois. Pour les amoureux de la nature.
 - **yourte** mongole traditionnelle. Dortoir pour 4 à 6 personnes, tout en cercle - bloc sanitaire à proximité. Lors de certains programmes, elle est réservée aux enfants et aux adolescents.
 - **camping**, avec bloc sanitaire à proximité - tente et matelas non fournis. Le camping n'est possible qu'à la belle saison.
- Tous les lits sont équipés de draps et couvertures, sauf pour le camping.*

tarif pension

mode hébergement	Tarif A week-end du vendredi soir au dimanche 17h	Tarif B semaine 5 jours du dimanche 17h au vendredi 17h
• Chambre à 3/4 ou 5 ou Dortoir Paddock	98 €	235 €
• Chambre à 2 Château, Tilleuls ou Chalet (Chalet uniquement du 1/4 au 30/9)	114 €	275 €
• Chambre seule Château ou Tilleuls, Kellia ou Chalet (chalet : uniquement du 1/4 au 30/9)	134 €	330 €
• Yourte: uniquement du 1/4 au 30/9 (hébergement femmes)	94 €	220 €
• Camping uniquement du 1/4 au 30/9 (apporter tente et couchage)	88 €	210 €

Les prix sont indiqués **par personne** et incluent :
 - **la pension complète** – nuits et repas (du repas du dimanche soir au petit-déjeuner du samedi),
 - un espace pause boissons chaudes - fruits en **libre service** toute la journée.

Enfants

Sauf dans certains programmes où cela est signalé, le Domaine n'est pas organisé pour accueillir les enfants.

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.

Par train :

• Pendant l'année (sauf été), attention deux gares d'accès selon le jour d'arrivée :

Pour une arrivée le dimanche :

Gare d'arrivée : **uniquement Louhans** : une navette gratuite est prévue en fin de journée. Nous signaler votre heure d'arrivée.

Pour une arrivée le vendredi :

Si vous arrivez à Bourg-en-Bresse : une navette gratuite est prévue à 19h50 en gare de Bourg-en-Bresse (Ain). Attention : si vous arrivez tôt à Bourg-en-Bresse, deux trains relient Bourg et Louhans, le premier part de Bourg à 17h20 et arrive à Louhans à 17h53, le second part de Bourg à 18h39 et arrive à Louhans à 19h12. Une navette pourra alors venir vous chercher à Louhans et vous serez ainsi sur place pour vous installer avant le repas, sans vous stresser, alors que la navette que nous mettons en place sur Bourg en Bresse à 19h50 vous déposera à Chardenoux uniquement aux alentours de 20h30/20h45. Pensez-y.

Si vous arrivez via Dijon : une navette est mise en place à 18h55 en gare de Louhans.

Si vous partez de Paris, pensez que le trajet Paris-Dijon-Louhans est possible et n'est guère plus long que par Bourg-en-Bresse.

Récapitulatif pour une arrivée le vendredi

Si vous arrivez de

Bourg-en Bresse avant 18h39

possibilité de train jusqu'à Louhans à 17h20 ou 18h39 puis navette à 17h53 ou 19h12 pour Chardenoux

Bourg-en Bresse après 18h39

navette depuis Bourg - à 19h50 devant la gare - pour Chardenoux

Dijon

train à 17h28 ou 17h56 jusqu'à Louhans navette pour Chardenoux à 18h55 ou 19h12 (si nous devons assurer une navette à 19h12 pour le train en provenance de Bourg, nous vous demanderons d'attendre cette navette car nous ne pouvons pas, sur le plan pratique, assurer 2 navettes dans un temps si court entre 18h55 et 19h12 – merci de votre compréhension).

retour

Pour le retour le dimanche ou le vendredi en fin d'après-midi

Un co-voiturage est organisé entre stagiaires. Une navette est possible en cas de nécessité, avec participation aux frais.

navette - important

Il est très important de nous prévenir si vous avez besoin de la navette.

Vous pouvez le signaler : soit sur votre feuille solde,

soit en téléphonant **au plus tard 2 jours avant votre arrivée**

au 03 85 60 40 37 ou 03 85 60 49 99 (horaires bureau).

Si vous n'avez pas signalé votre demande de navette et que celle-ci est complète, il vous appartiendra de regagner Chardenoux par vos propres moyens. Merci de votre vigilance à nous informer.

quand arriver

Sauf mention contraire (notifiée dans le libellé du stage), l'accueil se fait :

pour un stage de week-end : le vendredi à partir de 18h - repas à 20h

pour un stage de semaine : le dimanche à partir de 18h - repas à 19h30

Il est important d'être présent dès le repas du premier soir, car une réunion a lieu entre l'intervenant et les stagiaires après le dîner.

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 « fumeur ».

* 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.

Chantal sera votre hôtesse à Chardenoux.

Domaine 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 + inscription

- Le prix du **stage** se trouve dans son descriptif.
- Le prix « **pension** » est indiqué en page 1 de ce dossier.
- Une **inscription annuelle** à l'Université Terre du Ciel de 25 € est demandée pour l'année en cours (01/10/2009 - 30/09/2010) pour toute personne s'inscrivant à un programme. Cette inscription couvre les frais de dossier, assurance, envoi régulier des programmes.

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

Chambres individuelles : en nombre limité dans tous les lieux. Elles sont attribuées par ordre d'inscription.

Pour vous inscrire

- 1** Adressez-nous le bulletin ci-contre avec un **chèque d'acompte de 60% du prix du stage** (sans la pension) + l'inscription à l'Université TERRE DU CIEL de 25 € pour la période 01/10/2009 au 30/09/2010 (si vous n'êtes pas déjà inscrit).
- Si vous payez par carte bancaire, vous pouvez nous faxer ce bulletin au 03 85 60 40 31.
- 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 2 à 3 semaines environ avant leur début; mais de plus en plus nous sommes amenés 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 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 :

- **plus de 1 mois** avant le début du stage ou de la semaine Ressourcement / Chantier, le droit d'inscription de 25 € 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 secrétaire 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.

