

Stages au Studio des Quatre Vents

Cycle Mouvement de l'être

avec Christine et Olivier

24, 25, 26 octobre (fin du cycle 2019/2020)

nouveau cycle

5 et 6 décembre

6 et 7 février

14 et 15 mai

9, 10, 11 juillet

Qi Gong

Cercles, huit et méthode en spirale du ZNQG

21 et 22 novembre avec Christine

Qi gong du Tai Chi

27 et 28 février avec Olivier

Vous pouvez essayer deux cours gratuits avant de vous engager

les horaires débutants sont le Lundi de 18h à 19h15 et
le Mercredi de 10h30 à 11h45 à Bourg

Vous y expérimenterez une approche globale de tout ce que nous proposons

Pour plus de renseignements vous pouvez passer au **Studio des Quatre Vents**
pour nous rencontrer, nous contacter ou consulter notre site internet.

32 rue Prosper Neyraud à Bourg en Bresse
06 62 12 48 23 portesducors.com

Reprise des cours le Lundi 14 Septembre à 18H

Tarifs

Cette année sera organisée en deux périodes, du 14 septembre au 24 juin. Nous suivrons les vacances scolaires.

1^{ère} période: du 14 septembre au 04 février

2^{ème} période: du 22 février au 24 juin

Adhésion : 38 €

1 Pratique 343 € à l'année ou 1^{ère} période 205 €, 2^{ème} période 151 €
(hebdomadaire ou bi-mensuelle)

2 Pratiques 433 € à l'année ou 1^{ère} période 255 €, 2^{ème} période 201 €

3 Pratiques 446 € à l'année ou 1^{ère} période 265 €, 2^{ème} période 211 €

1 Cycle mensuel à l'année 165 €

2 Cycles mensuels à l'année 242 €

Cours à l'unité 24 €

Possibilité de payer en plusieurs fois
Taris réduit pour chômeurs, couples -10%

Les Portes du Corps

Mouvement de l'être

Qi Gong

Méditation



2020 / 2021

BOURG EN BRESSE - Studio des Quatre Vents

06 62 12 48 23

<https://www.portesducors.com>

Les propositions de **Christine et Olivier Gelpe** s'inscrivent dans **une démarche spirituelle et d'ouverture de conscience reliée à la pratique du corps.**

*Ils ont été danseurs et chorégraphes pendant de nombreuses années. Ils pratiquent les arts énergétiques chinois depuis les années 80 et ont suivi pendant plus de 10 ans la formation du Cœur Thérapeute. Enseignants depuis leurs jeunes âges, ils transmettent la pratique du « **mouvement de l'être** » qu'ils ont créé, le **Qi gong** et la **méditation**.*

*En 2019 ils ouvrent le premier cycle « **Art du Cœur** » (approfondissement du Mouvement de l'être)*



Mouvement de l'être, Art du cœur pour mieux se connaître

*Pratique du corps que l'on est quel que soit le corps que l'on a.
Mouvement de l'être est un espace de soins et d'ouverture à soi même. Nous invitons à écouter plus profondément nos ressources cachées dans les plis de nos mémoires.*

Dans la présence du cœur, cultiver de nouveaux espaces de vitalité, de joie et de paix par l'écoute du mouvement intime de vie.

Approches de Mouvement de l'être en séances mensuelles

5 qualités du corps avec Christine
mercredi 18h15 à 20h15

Méditation soins et partage de paroles
avec Olivier et Christine
mercredi à partir de 20h15
personnes ayant déjà médité

Initiation à la Méditation avec Olivier
1 fois par mois le mercredi de 19h à 20h15

Les autres dimensions de Mouvement de l'Être sont développées lors des stages



Le Qi Gong

*Héritier de la pensée chinoise, le **Qi Gong** participe de la tradition des techniques du corps pour la santé. Il apporte **équilibre, forme, recentrage physique, détente et sérénité.***



Qi Gong du Tai chi

Exercices issus des Qi Gong classiques et des fondamentaux du Tai Chi Chuan

Zhi Neng Qi Gong

*Un **Qi Gong** contemporain créé par le docteur **Pang He Ming**. Il nous a été enseigné par **Maître Zhou Jing Hong**. Un **Qi Gong** orienté plus profondément sur les **capacités de l'esprit**.*

Horaires sauf débutants

Zhi Neng Qi Gong

Lundi: 2 /mois 9h45 à 11h45
- méditation et toutes les méthodes (anciens)

Mardi: 8h15 à 9h30
- première et deuxième méthode

Mardi: 12h15 à 13h30
- pratique de toutes les méthodes (anciens)

Jeudi: 8h15 à 9h30
- méthodes 1 et 2

Qi Gong du Tai chi

Lundi: 19h30 à 20h45

Mardi: 10h15 à 11h30

Mardi: 19h15 à 20h30
- Forme courte (anciens)

Jeudi: 10h à 11h15