

# Qi Gong et Intériorité

Stage d'été

**Juillet 2014**

*«Tenez vos reins ceints et vos lampes allumées» Luc 12, 35-37*

Pendant 5 journées vous serez invité à re-poser votre attention dans la Présence par la pratique de différentes approches comme le Qi Gong, la méditation, la vigilance, le son ou encore le silence !

- Se donner la possibilité de faire une pause dans une démarche de bienveillance, de conscience et de reliance à son vrai Soi, à la découverte de nos mécanismes identitaires, de nos réflexes conditionnés.
- Ouvrir nos portes pour permettre à cette pause 'santé' de nous reconnecter à Qui nous Sommes en combinant pratiques, expérience, rires, partages et balades.
- Cultiver l'instant présent et s'en nourrir ; se relier et laisser émerger sagesse et créativité afin de nous aider à être acteur, en conscience, de notre quotidien.
- Se laisser accueillir dans un oasis de calme et de silence au sein d'une nature préservée par un lieu inspirant et parfait pour expérimenter la paix et faire le plein d'énergie et de joie.

## Situation

Vous serez attendu au Centre bouddhiste Naropa situé Cadzand à l'arrière des plaines du Zwin en Hollande (120 km de Bruxelles).

Adresse et contact sur place : Institut Naropa Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 Cadzand Pays Bas  
- tél : tel 00 31 (0) 117 39 69 69

Site internet: [www.institut-tibetain.org](http://www.institut-tibetain.org)

## Date et Tarif

**Date** Accueil : Dimanche 29/06 - 16h00

Départ : Vendredi 04/07 - 14h00

**Tarif** : 590 €

Ce tarif inclut :

- Hébergement chambre double 5 nuits (chambre individuelle + 6€/nuit)
- Pension complète, repas végétariens et collations, location salle de Qi et méditation
- Organisation, prestation et encadrement Vincent Blondiau et Louis Prieto

# Qi Gong et Intériorité

Stage d'été

**Juillet 2014**



PORTE DE LA VIE

INFORMATIONS  
ET INSCRIPTIONS

VINCENT BLONDIAU

+32(0)498 12 75 77

[info@mingmen.be](mailto:info@mingmen.be)

[www.mingmen.be](http://www.mingmen.be)



## Atelier Ikébana

Plusieurs moments seront aussi consacrés à L'Ikebana : l'art traditionnel japonais de la composition florale. Une élève initiée propose de nous accompagner dans cette approche artistique en partageant les enseignements de son Sensei, s'inspirant de notre bucolique lieu de stage. La Voie des fleurs (Kado) comme méditation simple et lieu d'expérience du calme, du Qi et de la beauté. Il y a toujours de la végétation et de l'éphémère autour de nous. Cela fait partie de notre art de vivre.

## Spécificités à l'institut Naropa

Tout le centre fonctionne grâce au bénévolat. C'est pourquoi, sur base de l'esprit du karma Yoga, l'action désintéressée, il est demandé par l'institut de donner une heure de son temps tous les deux jours à des tâches variées d'entretien des terrains et des bâtiments. Alternativement, il en est de même l'autre jour pour les coups de main de rangements des tables et de la cuisine. Moments d'amitiés en perspective !

A emporter avec soi : banc de méditation (zafus, coussins de méditation disponibles sur place), affaires personnelles, jeux, livres, objets à partager,... Merci de noter qu'il est demandé de laisser les gsm éteints, excepté pendant la pause de l'après-midi. Balades en vélo idéales dans les environs (le centre est à 7 km de la mer).

## Intervenants



Vincent Blondiau

Il a pratiqué le Tai chi Chuan pendant des années à l'ITCCA. Vincent a ensuite développé sa pratique du Qi Gong au centre Yuang Meng (Renaix - Guy Leta). Certifié par The Chanquanshu School of Daoists arts (Royaume Uni - G. Faulkner), il est en outre diplômé en Daoyin Yangshen Gong par le Life Care center et l'institut de Daoyin de l'université de Pékin.



Louis Prieto

Acrobate dans l'immobilité (Méditation Vipassana). Expérimentateur depuis de nombreuses années de l'art en mouvement (Danses / Mouvement spontané - Qi Gong: daoyin, Idogo) et explorateur de notre paysage corporel (techniques massages, Reiki).

# Qi Gong et Intériorité

## Formulaire d'inscription Stage 'Qi Gong et Intériorité' **Juillet 2014**

✂

Civilité : Mr Mme	Nom :	Prénom :
Adresse :		
Code Postal :	Ville :	Pays :
Tél :	Mail :	
Commentaires - remarques personnelles :		

Inscription effective après paiement avant le 30 juin 2014 d'arrhes (30%) soit : 175€, au cours de Qi Gong ou sur le compte ING : 363-0844918-88 - BIC : BBRUBEBB : IBAN : BE56 363 0844918 88.

En cas de désistement dans la période des 2 semaines précédant le stage les arrhes ne seront pas remboursés.



VINCENT BLONDIAU

+32(0)498 12 75 77

info@mingmen.be

www.mingmen.be