

# Qi Gong, mantras et intériorité



Se relier à soi,  
avec, dans et par la  
nature à l'écoute des  
résonances et des  
sens en éveil et en  
présence.

Vivre les pratiques de  
joie et de conscience  
par le Qi Gong en  
montagne au rythme  
du souffle et des sons,  
au service de l'esprit  
et à la rencontre de la  
quiétude.

MAI 2019

Pendant 6 journées, vous serez invités à vous reconnecter à vous-même, à votre essence et à la quiétude dans un lieu généreux entièrement dédié aux approches de santé et pratiques spirituelles (La Font Blanche - Pays cathare).

Tout sera mis en place pour nous relier en conscience à notre nature profonde et à notre souffle par la pratique du Qi Gong, de la méditation, par l'expérimentation de la force des mantras, de l'attention et bien entendu du rire et de la fraternité.

## Lieu et logement

La Font Blanche, un lieu de paix, d'accompagnement, de ressourcement, de retraites méditatives et d'enseignement à l'écologie pratique et à l'approche sensible de la nature. La communauté y œuvre à une vie paisible, bienveillante et en lien avec la nature dans un domaine de 7 ha, au milieu d'un écrin de verdure, sur le « plateau de lumière », le plateau de Sault.

Un gîte (chambre double) nous attend avec possibilité de loger sous tente également.

La Font Blanche

11340 Belvis, France, +33 4 68 20 33 70

## Spécificités du stage

Outre un travail profond et intense de Qi Gong, nous nous laisserons accueillir par la magie de ce qui se présentera au niveau du lieu ou des rencontres qui seront données à vivre.

Nous aurons la possibilité de partager des temps de méditation portés par la pratique profonde du son et des mantras.

## Qi Gong

Nous pratiquerons une forme superbe que l'on peut présenter comme une forme de démonstration. On la nomme 'La danse du Daoyin'. Elle est portée et rythmée par une musique et une poésie chinoise chantée. L'intimité entre musique et gestes font de cette forme un terrain de travail et de découvertes hors du commun. Une merveille !

La journée sera rythmée pour le travail de Qi par 3 temps de pratiques et d'enseignements.

*'... Viens: réponds oui à l'invite à habiter corps  
et âme le lieu vacant.  
Dans le souffle éternel, tout instant est gloire  
de la donation totale.'*

*François Cheng*



PORTE DE LA VIE

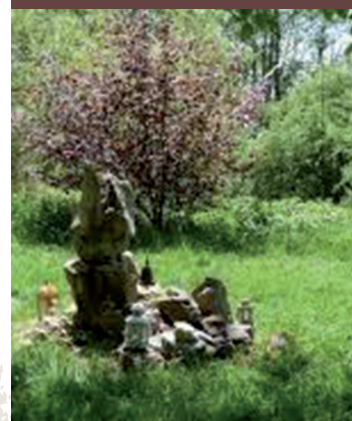
INFORMATIONS  
ET INSCRIPTIONS

VINCENT BLONDIAU

+32(0)498 12 75 77

info@mingmen.be

www.mingmen.be



## Mantras

Le son est une vibration qui a un effet sur chaque partie de notre être. Diffusée dans notre corps et au-delà, la vibration des sons sacrés nous permet d'entrer dans un état de connaissance de soi plus profonde où nous pouvons apprécier notre vie d'une façon plus calme et méditative... en harmonie avec l'océan des sons de l'Univers.

Temps de pratique à l'occasion des méditations du matin et de fin du jour.

## Intervenants



### Vincent Blondiau

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

Engagé professionnellement dans les démarches de conscience, il travaille depuis de nombreuses années comme responsable chez TETRA, association qui favorise un cheminement personnel vers l'élargissement de la conscience et l'ouverture du cœur.



### Brigitte Rutsaert

Après une licence en psychologie et plusieurs années en tant que chanteuse lyrique professionnelle, Brigitte découvre la pratique des sons de guérison, la psychologie trans-personnelle, les ateliers du féminin sacré, le chant du cœur...

Elle apprend alors à se connecter à ses ressentis physiques, émotionnels, psychologiques et énergétiques... et progressivement plus spirituels.

Avec joie, Brigitte concilie désormais sa passion pour la voix, la conscience de son «être en vibration» avec son parcours de thérapeute en proposant des accompagnements psycho-énergétiques avec les sons.

## QUAND ?

**Accueil:** mardi 28/05 vers 17h00

**Départ:** dimanche 02/06 matinée

Possibilité de partir le lundi ou de prolonger le séjour.

## PRIX DU STAGE

300 € - ce tarif inclut:

- Organisation, prestation et encadrement Vincent Blondiau
- Location salle de Qi et méditation
- Non compris : les repas, l'hébergement et le vol aller et retour Bruxelles - Carcassonne ou voyage en train Carcassonne ou Quillan

## TARIFS HEBERGEMENT

- single: 40€/nuit
- chambre double/twin: 24€/personne/nuit
- chambre triple : 18€/personne/nuit
- camping possible: 10€/personne/nuit

## TARIF REPAS

- petit déjeuner : 5€
- midi : 12€
- soir : 12€

Les repas sont bios, local, végétariens et préparés avec tout l'amour du monde.

L'inscription au stage sera validée par le paiement d'un acompte de 100€ à Vincent Blondiau ou sur le compte n° 363-1416937-01 IBAN: BE43 3631 4169 3701 - BIC: BBRU BE BB en mentionnant 'Stage Qi Gong et intériorité – La Font Blanche – Mai 2019.

L'hébergement est à réserver et régler directement avec Chrystel de la Font Blanche au +33 4 68 20 33 70.

En cas de désistement dans la période des 3 semaines précédant le stage l'acompte ne sera pas remboursé.



VINCENT BLONDIAU

+32(0)498 12 75 77

info@mingmen.be

www.mingmen.be