



Méditation de co-création et qi-gong :

*Se relier à Soi
Réaliser sa liberté d'Etre
Développer son plein potentiel créatif de Vie*

L'union du qi-gong et de cette forme de méditation guidée se situe à la confluence de plusieurs traditions ancestrales d'orient et d'occident alchimisées pour notre temps. Elles relient l'énergétique et la vision intérieure.

Chaque atelier de pratiques est unique, il s'inspire de la dynamique des saisons : vivante dans la nature pour la croissance du fruit ; initiatique et énergétique en l'Homme pour la croissance de l'Etre.

L'axe central de la méditation : favoriser l'union du corps, du cœur et de la conscience au service du déploiement dans notre existence de notre Essence.

Les trois temps de la méditation et du qi-gong :

(Etymologie de méditer : porter en son centre)

- **Se centrer, respirer dans l'attention aux sensations du corps, se faire le présent de la pleine Présence.**
- **Se relier à Soi (unir cœur et conscience sur le socle du corps) en habitant en lumière sa physiologie spirituelle : les centres d'énergie.**
- **S'ouvrir à sa plus haute intuition et sa puissance créatrice pour co-créer sa vie. S'ouvrir à l'Univers vivant.**
« L'énergie est de l'information » nous disent les physiciens.

Ce temps de méditation est introduit par un court exposé théorique sur la symbolique et l'énergie de la saison et sa correspondance avec nos rythmes intérieurs et extérieurs d'évolution et de croissance tant du point de vue de l'orient que de l'occident.

Il se conclut par un partage libre et individuel du vécu de la méditation pour l'intégration consciente de l'expérience suivi d'un temps de qi-gong en harmonie avec la saison.

Les intervenantes :

Bénédicte Charot -Hardy a été initiée à plusieurs formes de méditation et pratique depuis plus de vingt ans dans un esprit d'ouverture et de recherche. La méditation de co-création est une synthèse née au creuset de son parcours tant spirituel que professionnel et personnel. Elle anime de nombreux groupes de méditation et exerce comme art-thérapeute et psycho-praticienne d'orientation jungienne. Elle a étudié la psycho-énergie (méthode Barbara Ann Brennan...), l'analyse des rêves et plusieurs champs symboliques.

Anne Savin est éducatrice de santé en médecine chinoise vivante et enseigne le Qi Gong. Elle est diplômée du Centre de Culture Chinoise, L'école des Temps du Corps à Paris et du Centre National de Qi Gong thérapeutique de Beidaihe en Chine. Elle s'intéresse plus particulièrement à l'Ecologie du corps comme moyen de compréhension et d'intégration des grands rythmes et cycles naturels qui nous gouvernent et à ce qui nous relie très intimement à la planète en tant que système vivant et interdépendant.

Lieu :

La Huberderie 53390 La Rouaudière

Magnifique demeure dans son écrin de verdure à 45 minutes de Rennes et une heure de Nantes et d'Angers.

Dates :

Quatre dimanches de 9h30 à 17h30 : 3 février, 5 mai, 30 juin, 22 septembre.

Un engagement à l'année est souhaité après la première rencontre.

Tarif :

105 euros la journée d'atelier unique, 95 euros la journée pour un engagement sur le cycle complet.

Chaque participant amènera son repas.

Contact :

Bénédicte Charot Tel : 06.45.70.46.28 Mail : benedicte.charot@gmail.com
Anne Savin Tel : 06.74.69.39.07 Mail : anne.savin@orange.fr