

Week-end du 12 et 13 septembre 2020

Mélanie Dorier et Christian Magnon Pujo nous invitent à découvrir la Biodanza et le Qi Gong à Porrentruy, Jura, Suisse.



Deux stages Qi Gong vous sont proposés par Christian de 9h00 à 13h00 le samedi 12 septembre et le dimanche 13 septembre.

Le premier atelier : "**Les Huit Pièces de Brocart**" développe une bonne coordination du souffle, de la concentration et des mouvements. Relaxer l'ensemble du corps et favoriser la circulation de l'énergie. Ces mouvements étirent les muscles, mobilisent les tendons et les fascias, les rendant souples comme de la Soie. Prévention des maladies et amélioration de la santé.

Le deuxième atelier est axé sur la **Santé des yeux** et est essentiellement lié aux Cinq organes : Foie, Reins, Rate, Poumons et Coeur. Nous ressentirons par la pratique que tout est lié...

Voir est une action, Mieux Voir est un Art...

Aucun pré-requis.

Prix : 1 atelier - 140 euros / 2 ateliers - 260 euros

Inscriptions et réservations : Sandrine Vauclair : +41 79 471 14 55 et Magalie Laurent : +41 79 380 32 37

Informations : Christian Magnon Pujo : +33 6 74 10 35 93



Mélanie nous propose deux ateliers **Biodanza - Découvrir le Plaisir du Mouvement**

Samedi 12 septembre de 14h30 à 17h00

Dimanche 13 septembre de 14h30 à 17h00

La Biodanza est littéralement la Danse de la Vie.

La Biodanza est une sorte de méditation en Mouvement. Nous utilisons la danse non comme outil chorégraphique, mais comme outil de présence à Soi.

La Biodanza accélère nos processus existentiels en utilisant l'expérimentation comme outil d'apprentissage.

Ressentir la présence à Soi, vivre la présence aux autres et accéder à une Conscience plus vaste, explorer l'Ecologie du Lien.

C'est une poésie de la Rencontre Humaine.

Aucun pré-requis.

Prix : 1 atelier CHF 40.- / 2 ateliers CHF 70.-

Inscriptions et réservations : Sandrine Vauclair : 079 471 14 55 et Magalie Laurent : 079 380 32 37

Informations : Mélanie Dorier : 079 409 07 16