

BULLETIN D'INSCRIPTION

Réservez, en envoyant ce bulletin d'inscription, accompagné d'un chèque d'acompte de 200€ à l'ordre de Caroline Bosc à l'adresse suivante :

Caroline Bosc

452 chemin des Piaures 26790 Suze La Rousse
Le solde sera réglé en début de stage ainsi que l'hébergement

NOM :

Prénom :

Adresse postale :

Tel :

E-mail :

Je m'inscris à la retraite "Voyage au cœur de sa féminité" avec Monique Gras et Caroline Bosc du 13 juillet au 18 juillet 2025 à St Agnan en Vercors (26)

A Le

Signature :

L'Oasis du Vercors et Vernaison

75 Route des Chabottes

26420 Saint Agnan en Vercors

www.loasisduvercors.com



Stage : du dimanche 13 juillet (accueil à partir de 16h et dîner à 19h30) au vendredi 18 juillet à 16h.

Coût : Intervenantes 400€

Chèque d'acompte de 200€

Hébergement en pension complète 350€ en chambre double ou 425€ en chambre individuelle à régler aux gîtes

Ce stage est ouvert à toute personne désirant découvrir ou approfondir le Qi Gong, le Pilates Fascia en mouvement et le Soma Yin

RENSEIGNEMENTS

Monique Gras : 07 85 14 07 43 / 04 75 98 24 59

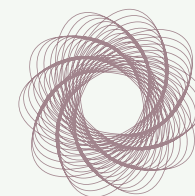
Caroline Bosc : 06 85 61 01 98

QI GONG

PILATES FASCIA EN MOUVEMENT ET SOMAYIN

RETRAITE ESTIVALE

CO-ANIMÉ PAR MONIQUE GRAS ET
CAROLINE BOSCO



Du Dimanche 13 juillet 2025 à 16h au
Vendredi 18 juillet 2025 à 16h
Drôme Provençale
à proximité de Die

Thématique :

"Voyage au cœur de sa féminité"

PROGRAMME

- Qi Gong : La Fille de Jade est un Qi Gong de purification et de transformation de l'énergie féminine interne
- Quelques mouvements du Qi Gong de la femme pour une meilleure gestion des émotions et pour développer la confiance en soi.
- Des automassages (Do-In)
- Des sons thérapeutiques
- Des méditations
- Des explorations corporelles en mouvement à travers le Pilates Fascia et le SOMAYIN, jouer avec ce corps fluide, élastique à la capacité de déformabilité
- Des écoutes sensibles, pour se sentir, se ressentir, se relier
- Des respirations
- Des moments de partage, un espace dans lequel se poser, se dé-poser afin de se rencontrer dans nos similitudes nos différences

Qu'est-ce que le QI GONG ?

Le Qi Gong signifie littéralement le travail de l'énergie. Il regroupe de nombreuses méthodes issues de la tradition millénaire chinoise. Son but est de faire circuler l'énergie, de la tonifier, stimulant ainsi la vitalité et le bien-être physique et mental.

Les mouvements sont d'exécution simple, accessibles à tous, et répercutent à l'intérieur du corps de grands bienfaits.

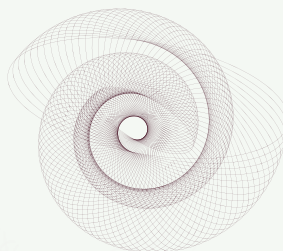
ENSEIGNANTES

Monique Gras :

- Enseignante de QI GONG
- Diplômée de l'institut Européen de Qi Gong et de la Fédération Française de Qi Gong (Union Pro Qi Gong)
- Formée aux massages énergétiques chinois
- E-mail : monique.gras884@orange.fr

Caroline Bosc :

- Exploratrice du mouvement
- Enseignante de Pilates Fascia, Qi Gong
- Formée par Céline Hwang fondatrice de SOMAYIN (Yin Yoga Somatique), aux 5 Filaments (l'anatomie de la spirale appliquée au mouvement créée par le Dr Karen Kirkness et co-développée avec Céline Hwang)
- Diplômée D'un CQP ALS AGEE par La F.F.Sport Pour Tous
- E-mail : caroline.bosc0540@orange.fr



EMPLOI DU TEMPS

- 7 h 30 à 8 h Présence et Souffle
- 8 h à 8 h 30 réveil corporel
- Petit déjeuner de 8 h 30 à 9 h 30
- 10 h à 12 h 30 : pratique dehors
- Repas 12 h 30 à 13 h 30
- 13 h 30 à 16 h 30 temps libre (piscine, sauna, sieste, promenade, massage en supplément...)
- 16 h 30 à 18 h 30 pratique en salle
- Repas 19 h 30 à 20 h 30
- 21 h on se retrouve pour des activités diverses

Qu'est-ce que Soma Yin ?

SOMAYIN l'autre voie du Yin est une pratique somatique de yin yoga permettant de réorganiser le Soma (le corps vécu), de l'énergiser et d'optimiser sa santé de manière holistique. Une approche sensible des formes/postures tenues dans la durée permettant de ramener de l'intégrité à la globalité ostéomyofasciale. La somatique est une pratique dans, avec, et à travers le corps vécu.

L'approche somatique va questionner, refaçonner, et toucher tant notre corps physique, psychologique, qu'émotionnel...

Une invitation à la douceur, la lenteur, afin d'activer les cerveaux du corps-fascia et du cœur.
(Céline Hwang fondatrice de la pratique)

Qu'est-ce que le Pilates Fascia en mouvement ?

Le Pilates Fascia réouvre la pratique de façon "holistique" dans le respect de la méthode originelle en s'appuyant sur les dernières recherches actualisées par la nouvelle anatomie du 21ème siècle qui met en avant le rôle du FASCIA.

Ce réseau tissulaire continu de communication, omniprésent, qui relie nos os, nos muscles, nos organes et tous nos systèmes.

Une nouvelle approche qui va nous permettre d'accéder à des pratiques plus englobantes dans le respect de nos corps.

Une invitation à s'explorer dans les mouvements, à l'écoute de ce qui est disponible, dans le respect et la bienveillance, au cœur de nos corps sensibles, afin d'embrasser notre unicité et de révéler notre plein potentiel vital.

C'est une pratique accessible à tous, une proposition, un voyage au cœur de sa matrice vivante, une reconnexion à soi, en soi.

"Passer d'une vision mécanique à une vision organique"