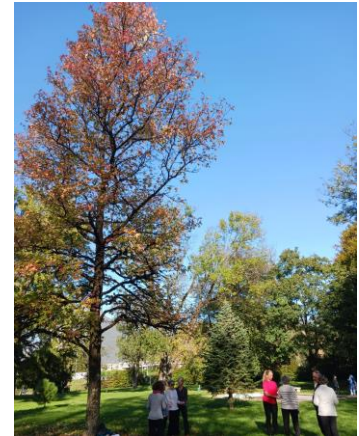


# Stage Yoga Qi Gong : La paix en soi

**mercredi 11 novembre de 9h30 à 16h30**

**Au Centre Le Clair de l'Aube à Fontaine, 38**

**Co-animation Delphine Chapoulrier et Nathalie Héraut**



En ce jour férié en milieu de semaine, offrez-vous la possibilité de vous poser, vous ressourcer, pour nourrir la paix intérieure en bénéficiant de l'énergie de groupe : alternance de pratiques d'1h à 1h30 de yoga puis de qi-gong ou inversement, pratiques accessibles à tous, débutants et pratiquants plus expérimentés, l'occasion de découvrir yoga ou qi-gong et la complémentarité de ces pratiques ! la complicité entre Nathalie et Delphine permet à chacun de pratiquer dans la joie et la bonne humeur et de repartir boosté !!!

Pratiques en salle et si la météo le permet, en extérieur également dans un parc proche...

80 € la journée, inscriptions auprès de Delphine (06 80 60 02 81) ou Nathalie (06 71 71 06 63)  
[nathalie.heraut@wanadoo.fr](mailto:nathalie.heraut@wanadoo.fr) ; [delphine.chapoulrier@gmail.com](mailto:delphine.chapoulrier@gmail.com)

## **Lieu du stage :**

Centre Le Clair de l'Aube (38), 2 rue d'Alpignano, 38600 Fontaine,  
détails de l'accès sur le site : <https://www.yoga-grenoble.net>

## **Co-animation entre Delphine et Nathalie**

**Delphine** pratique le Qi Gong et le Tai Ji Quan, un art martial chinois depuis 25 ans. Elle est aussi praticienne de médecine traditionnelle chinoise depuis 2009, diplômée de l'Ecole du Cèdre. Elle a suivi le cours sur la philosophie taoïste à Lyon avec François Ducotterd, puis l'enseignement de Qi Gong de Ke Wen à l'Ecole des temps du corps, et continue à se former auprès de maîtres chinois régulièrement, actuellement auprès de Thibaut Bourgon, dans l'approfondissement des Arts du Wudang.

**Nathalie** pratique le Hatha-yoga depuis plus trente-cinq ans, a suivi les cours de Qi Gong de Delphine plusieurs années et aime faire des ponts entre différentes pratiques psycho-corporelles, notamment l'eutonie et la MLC (méthode de libération des cuirasses), la méditation et la pleine conscience. Formée à la méditation au centre de Montchardon en Isère, avec Jean-Pierre Schnetzler, puis Charles et Patricia Genoud, elle pratique également dans la tradition zen du Village des pruniers (Thich Nhat Hanh) et celle de Jacques Vigne. Sa pratique de yoga est nourrie aussi par l'enseignement de Babacar Khane, qui mêle des aspects de hatha-yoga à du yoga égyptien, avec des éléments venant du qi gong et des arts martiaux.

*Nous avons plaisir à pratiquer ensemble et l'envie de vous faire partager nos passions, dans l'écoute de chacun. Stage ouvert à tous, débutants ou non !*

Déjeuner à la salle ou en extérieur selon la météo, avec les apports de chacun mis en commun : limiter le sucre et le gluten pour éviter le coup de barre de début d'après-midi...