

WEEK-END BIEN-ÊTRE

11 ET 12 OCTOBRE

MJC D'ONET-LE-CHÂTEAU



**Feldenkrais | Méditation | Qi Gong
Yoga du rire | Danse libre | Relaxation**

INFOS : MJC.Onet
05 65 77 16 00 www.mjc-onet.com

La MJC d'Onet le château vous propose de découvrir, le temps d'un week-end, des activités pour vous faire du bien, accompagné par des professionnels du bien-être qui animent toute l'année des ateliers au sein de la MJC. Les stages s'adressent aux débutants comme aux initiés.



SAMEDI 11 OCTOBRE

10H - 12H FELDENKRAIS

avec Patricia Sicre

Le méthode Feldenkrais vous permet, par des mouvements lents et inhabituels, d'observer vos habitudes et d'explorer vos capacités. Vous découvrirez alors de nouveaux chemins pour bouger plus efficacement et avec moins d'effort, vers moins de tension, plus de conscience de soi et d'autonomie. Basée sur la faculté du cerveau à se réorganiser, la méthode accroît nos performances dans tous les domaines (gestes quotidiens, professionnels, sportifs ou artistiques).

Lors de ce stage vous découvrirez 2 leçons de Prise de Conscience par le Mouvement (PCM).

Tous publics - Tarif 10 €

17H15 - 18H MÉDITATION

avec Delphine Boutonnet

Prendre un temps pour se poser et regarder à l'intérieur de nous ce qui se passe.

Prendre un temps pour trouver le calme, la paix intérieure et profonde grâce au groupe et à la guidance.

Un atelier pour découvrir, expérimenter en groupe ou approfondir vos connaissances sur la méditation.

Tous publics - Tarif 5 €

14H - 17H LÂCHER PRISE !

avec Delphine Boutonnet, Alexandre et Sarah

Cet atelier en trois temps débutera par une séance de yoga du rire afin de laisser la joie et la libération s'installer, jusqu'à laisser s'exprimer un fou rire porteur de joie et plein d'énergie.

Puis viendra un temps pour libérer le corps de tout code et expression mentale en le laissant danser de façon entièrement libre sur des sons variés (tambours, bols, koshi...) par une guidance afin de lâcher prise en profondeur. Enfin, allongé sur un tapis dans une relaxation profonde, l'atelier se terminera par un lâcher prise sur tout l'ensemble du corps et de l'esprit grâce aux vibrations puissantes des sons (tambours, bols de cristal et autres...)

Tous publics - Tarif 15 €

DIMANCHE 12 OCTOBRE

9H30 - 16H QI GONG

avec Djamel Benhanem

Faites l'apprentissage du Qi Gong des 8 Pièces de Brocart, en chinois le *Ba Duan Jin*, aussi appelé les 8 trésors de santé. Le *Ba Duan Jin* est une méthode composée de 8 mouvements, chacun à l'image du brocart, pièce de soie brochée d'or ou d'argent, considérée comme une pièce précieuse pour la santé. C'est l'une des formes de Qi Gong les plus populaires et les plus pratiquées, en raison de sa simplicité, de son efficacité et de ses bienfaits sur la santé. Elle permet de préserver sa vitalité, de libérer les tensions physiques et de rééquilibrer la circulation de l'énergie interne. Elle favorise le calme mental et aide à réduire le stress. A la suite du stage vous serez en mesure de pratiquer ces 8 mouvements en toute autonomie.

Tous publics - De 9h30 à 12h30 et 14h à 16h - Tarif 35 €

16H15 - 17H MÉDITATION

avec Delphine Boutonnet

Prendre un temps pour se poser et regarder à l'intérieur de nous ce qui se passe.

Prendre un temps pour trouver le calme, la paix intérieure et profonde grâce au groupe et à la guidance.

Un atelier pour découvrir, expérimenter en groupe ou approfondir vos connaissances sur la méditation.

Tous publics - Tarif 5 €

Inscription : MJC.Onet

05 65 77 16 00 www.mjc-onet.com

Les stages seront maintenus sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits.

L'adhésion à la MJC est obligatoire.