

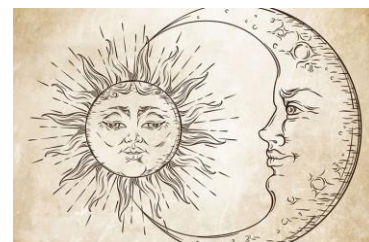
Stage Yoga Qi Gong

Activer notre lumière intérieure

Du vendr. 31 octobre 9h au dim. 3 novembre 16 h

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

Co-animation Delphine Chapoulier et Nathalie Héraut



Thème du stage et pratiques abordées :

Durant ce stage de 3 jours, non résidentiel, nous alternerons des pratiques de Yoga et de Qi Gong. Avec ces deux disciplines très complémentaires, nous explorerons les énergies de saison, pour se préparer à entrer dans la saison Yin de l'hiver, s'intérioriser et lâcher le Yang de l'été. Chaque jour, nous aurons aussi des temps de marche consciente au parc et en bordure de rivière si la météo le permet !

A la saison où la lumière extérieure baisse, en lien avec l'énergie descendante de l'univers, c'est le bon moment pour activer notre lumière intérieure, par des pratiques stimulant le Qi pour les chinois, le Prana pour les indiens, l'idée étant que notre énergie et notre immunité restent stables pour passer un hiver serein.

Pratiques de yoga et de qi gong en salle, avec des temps de marche consciente : de quoi renforcer notre qualité de présence au quotidien, recharger ses batteries et intégrer quelques exercices à pratiquer chez soi ensuite.

La salle du Clair de l'Aube est proche d'un parc arboré qui aura des arbres encore plein de couleurs, proche aussi de la rivière Drac, le long de laquelle nous pourrons marcher en conscience également.

Quel est l'intérêt d'un stage de plusieurs jours ?

Il est légitime de se demander parfois si cela ne fait pas 'trop de pratique' par jour, sur 3 jours, et les participants sont en général étonnés d'avoir la sensation d'être partis en grand voyage au bout de 3 jours... C'est le ressenti que peut donner le voyage intérieur que l'on s'offre, de rentrer dans une autre dimension, qui nous donne un autre rapport au temps : chacun écoute et respecte ses besoins et le groupe est porteur en même temps, on en ressort plein d'énergie et de joie, avec des exercices à ramener à la maison, souvent, pour garder le bénéfice de ce stage... C'est la dynamique du présentiel, du groupe, pour échanger et se nourrir réciproquement également.

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 les 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 de trente 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 actuellement 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 également.

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 !

Modalités pratiques

Accueil le matin à partir de 8h30, fin à 17h sauf le 3^{ème} jour où nous terminerons 16h.

Alternance de pratiques dans la matinée, environ 3h, ponctuées d'une pause, en salle, ou dans la nature proche selon la météo.

Les déjeuners se feront 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...

Reprise à 14h pour environ 3h, ponctuée d'une pause, et comme le matin nous pourrions avoir un temps en salle, en extérieur et de la marche, selon la météo.

Dans les pratiques, alternance de moments guidés par Delphine ou Nathalie.

Fin du stage le dimanche 16h, pour avoir le temps de profiter de la fin de son week-end

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>

Tarifs et inscriptions

Enseignement yoga qi-gong : 180 euros si inscription avant le 10/10/2025
200 euros si inscription entre le 11/10/2025 et le 25/10/25
220 euros si inscription après le 25 octobre 2025

Stage non résidentiel, les soirées sont libres.

Priorité aux personnes s'inscrivant pour les 3 jours, pour un suivi et une progression.

Possibilité de participation à la journée : **80 euros la journée**

Pour s'inscrire :

Envoyer ou remettre en main propre 1 chèque de réservation de 100 euros, à l'ordre de **Delphine Chapoulier ou Nathalie Héraut** :

Delphine Chapoulier, 20 Rue du Grand Veymont, 38600 Fontaine
ou **Nathalie Héraut**, 42 allée des Balmes, 38600 Fontaine

Stage organisé en partenariat avec l'Union des Enseignants de Yoga de l'Isère (UEYI)

Renseignements complémentaires

nathalie.heraut@wanadoo.fr

06 71 71 06 63

delphine.chapoulier@gmail.com

06 80 60 02 81

Dès réception de votre inscription, un e-mail vous sera adressé pour confirmer votre inscription.

En cas de désistement moins de 2 semaines avant la date prévue, l'acompte ne pourra être remboursé

Bulletin d'inscription (noter sur papier libre) au stage du vendr. 31 oct au 2 nov. 2025

Prénom, Nom.....

Adresse.....

Date de naissance Tél.....

Email

Date et signature :