

RETRAITE DE QI GONG & MEDITATION



Un week-end de calme, d'harmonie et de ressourcement



Du samedi 21 au
lundi 23 novembre 2026

 Couvent de Vaylats – 46230 Vaylats
Animé par Frédéric VOLLE

Dans un cadre paisible et inspirant,
venez pratiquer le Qi Gong et la Méditation
au coeur d'un lieu propice au recentrage,
à la détente et à la sérénité.



INCLUS DANS VOTRE SÉJOUR



Pension complète



3 jours et 2 nuitées



Repas végétariens



Grande salle de pratique

Tarif en chambre partagée de 2 personnes : 440 €

Chambre individuelle : supplément de 64 €

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION : 06.76.86.32.82.
Site : mouvementetfluidite.com

AU PROGRAMME

Stage accessible aux débutants.

Un temps de recueillement pour se ressourcer, pour apprendre à se recentrer et à lâcher-prise de façon durable dans son quotidien.

Pratiques : Qi Gong, Méditation, Marche méditative, Temps de silence, Enseignement taoïste et tantrique, basé sur le texte ancien : le Vijñana bhairava tantra

Téléphone portable en sommeil.

« La méditation consiste à être conscient de chaque pensée, de chaque sentiment : à ne jamais les juger en bien ou en mal, mais à les observer et à se mouvoir avec eux. En cet état d'observation, on commence à comprendre tout le mouvement du pensé et du sentir. De cette lucidité naît le silence. » J.Krishnamurti

Lieu du séjour

Nous séjournons au Couvent de Vaylats, créé par l'abbé Jean LIAUZU (1885-1846), dont l'objectif était l'enseignement et les soins aux malades. Ce magnifique bâtiment en pierre est un lieu empreint de sagesse et sérénité. Il est à présent tenu par des sœurs qui poursuivent la mission sociale d'origine avec beaucoup de générosité. C'est aussi un lieu d'accueil de pèlerins.

Accueil : samedi 21 novembre à 9h - **Fin de stage :** lundi 23 novembre à 18h

Possibilité d'arriver la veille et de repartir le lendemain.

Adresse : Couvent de Vaylats, 100 rue du couvent 46230 Vaylats

30 mn de Cahors, 50 mn de Montauban, 1h30 de Toulouse

Possibilité de co-voiturage en fonction de votre provenance : nous contacter.

Renseignements et Inscription avant le 17 octobre :

Réservation en renvoyant la fiche d'inscription (la demander) accompagné d'un règlement de 260€ d'Arrhes.

Auprès de Frédéric Volle : 06.76.86.32.82 / contact@mouvementetfluidite.com

L'enseignant :

Frédéric Volle est enseignant de Qi Gong, d'Aïkido et de Méditation. Les différentes pratiques corporelles qu'il a intégrées : qi gong, aikido, tantrisme shivaïte, massage shiatsu et ayurvédique, méditation, yoga l'ont amené à devenir un spécialiste du corps et du mouvement. Au fil de ces pratiques il a abordé la spiritualité : taoïsme avec le qi gong à l'école traditionnelle taoïste Zhi Rou jia; zen avec la méditation ; relation bienveillante avec l'aïkido auprès de Gérard Blaize et tantrisme shivaïte auprès du maître Daniel Odier, cette magnifique voie de la présence.