



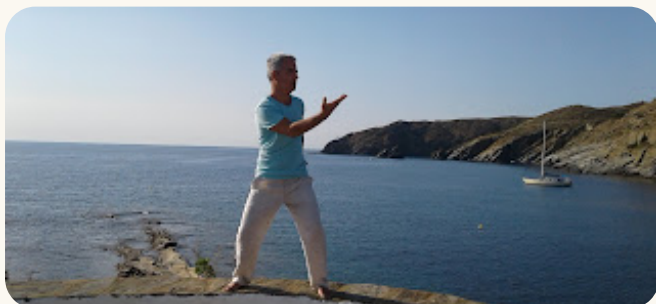
Stage Qi Gong à Cadaqués, en Espagne

du Samedi 10 au Mercredi 14 Avril 2027

Thème : La Fluidité du Corps et de l'Esprit

Accessible aux débutants. Pas de niveau requis.

Entre Terre, Ciel et Mer





Approfondir notre Sensorialité et la Poésie dans nos Mouvements

- Exercices de perceptions corporelles et intuitives dans le quotidien : un art de la présence
- Avec le Qi Gong, enchainements souples et naturels, pratique sur la lenteur et la profondeur de la conscience corporelle pour se relier à l'harmonie du mouvement

Développer notre Relation avec la Nature

S' imprégner de la nature et des éléments : marche consciente, pratiques avec les éléments pour se relier à leur énergie et à la poésie de la nature.

Cultiver notre Respiration

Pratiques de respiration issues du Qi Gong et du Yoga et synchronisation avec le mouvement pour favoriser notre fluidité, notre tonus, réguler notre système nerveux et libérer nos émotions.

Se Ressourcer

- Méditation, Visualisations, Marche méditative
- Pratiques sur les Emotions ou comment utiliser positivement leurs ressources
- Pratique de Tandava, méditation du mouvement spontané
- Sagesse : enseignement sur la relation corps et esprit issue des spiritualités orientales, notamment du tantrisme et du taoïsme

Découverte locale :

Plusieurs marches en bord la côte, Découverte de la ville de Cadaquès, Visite de l'Eglise Santa Maria, Repas dans restaurant de spécialités catalanes, tapas ou poissons.

L'enseignant

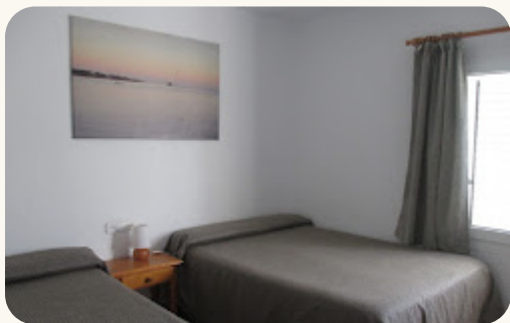


Frédéric Volle est enseignant de Qi Gong, d'Aïkido et de Méditation. Les différentes pratiques corporelles qu'il a intégrées : qi gong, aikido, tantrisme shivaïte, massage shiatsu et ayurvédique, méditation, yoga l'ont amené à devenir un spécialiste du corps et du mouvement.

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.

Lieu du séjour

Nous séjournons à Cadaqués, village situé dans le Parc Naturel du Cap Creus, qui vit face à la mer autour de sa très belle église Santa Maria. Isolée par les montagnes du reste de la région de l'Emporda, Cadaqués a gardé son authenticité et sa beauté architecturale. Son charme et sa lumière unique avaient attiré Salavador Dali. C'est un point de départ de randonnées pour découvrir une nature intacte entre mer, rochers et oliviers.





Rendez-vous

Accueil : samedi 10 avril à 13h — Fin de stage : mercredi 14 avril à 15h

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

Aéroport le plus proche : Gérone ou Toulouse si co-voiturage possible. Nous en parler.

Tarif

Adhérents : 566€ · Non adhérents : + 36€

Versement de 260€ d'arrhes non remboursables à l'inscription, pour la réservation de l'hébergement.

Le tarif comprend l'hébergement en chambre de 2 personnes, le stage et visite de la maison de Dali. Nous sommes logés dans des appartements de 6 personnes avec cuisine, salon, salle de bain et terrasse. Le tarif ne comprend pas les repas et le transport.

Pour les repas nous vous proposons d'amener vos aliments et de faire des repas partagés. Pour le transport nous organiserons du co-voiturage à partir de Montauban.

Inscription et Renseignements

Frédéric Volle : 06.76.86.32.82 / mouvementetfluidite@gmail.com

Avant le 30 novembre 2026 en nous demandant la fiche d'inscription