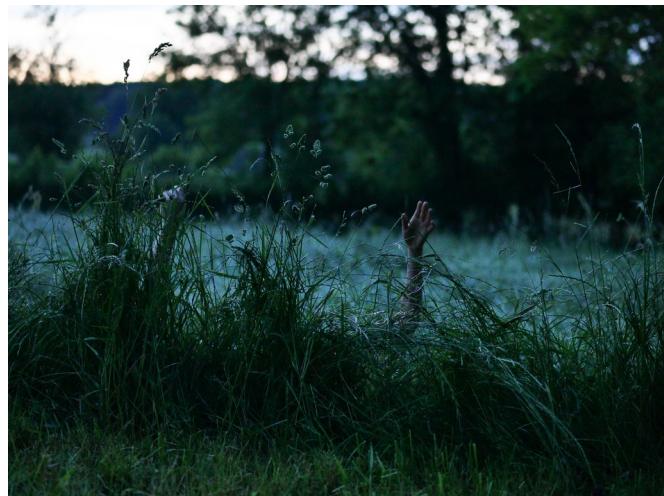


# Week-end « ART DU CHI ET RELIANCE A LA NATURE »



## ***Intentions :***

Dans un écrin de nature au coeur des Monts du Forez, nous vous proposons 48h d'immersion pour se ressourcer, développer sa présence, en lien avec les éléments.

Stage « tout-terrain ! »: nous pratiquerons en extérieur autant que la météo le permettra, ou dans le cocon accueillant de la salle « fleurs de vie ».

Art du Chi le matin : exercices au sol pour la détente et le centrage, la respiration, l'alignement (...), exercices debout favorisant la circulation du chi (qi-gong et taïchi) : mouvements conscients de l'ensemble du corps, accordés au souffle.

En lien avec l'état de corps et de présence auxquels l'Art du Chi nous invite, nous consacrerons les après-midi aux explorations d'espaces naturels : prés, arbres, rochers, rivière...

Toucher, sentir, écouter, regarder, ralentir, s'arrêter, contempler

Au travers de propositions variées de mise en lien avec les éléments, vous serez guidés dans des pratiques mêlant danse, méditation, présence au ressenti, soin de soi et de l'autre.

Tisser des ponts entre le dedans et le dehors.

Cette connexion nourrit notre être profond, notre envie de prendre soin du vivant en nous et autour de nous, et notre bien-être s'en ressent !

***Quand : du vendredi 29 mai 2026 (accueil dès 17h) au dimanche 31 mai 2026 17h.***

***Ce stage est un tout indivisible, l'engagement sur les 48h est important !***

***Où : Grand Ris, Saint Bonnet le Courreau (42), chez et autour de chez Claire De Latour***

**<https://www.fleur-de-vie-fleur-de-soie.fr/>**

***Hébergement en chambres partagées. Apporter duvet ou drap/couette.***

***Les repas du vendredi soir et du samedi soir, concoctés par Claire, sont inclus dans le tarif.***

***Prévoir 2 piques-niques pour les midi : nous déjeunerons dehors si le temps est propice.***

***Prévoir également des vêtements confortables adaptés à la météo et ne craignant pas d'être salis, un tapis de sol, une couverture ou un tissu pour s'allonger dehors, un coussin, zafu ou banc de méditation pour être confortable en posture assise. (si vous n'avez pas ce matériel, j'en prête!)***

***Ce stage est accessible à tous, aucun pré-requis, juste l'envie sensible de se connecter au vivant.***

***Tarifs : Incluant l'hébergement, les repas du soir et les enseignements/accompagnements.***

***Base : 200 € / Petit budget : 180 € / Gros budget : no limit !***

***Si le stage vous a plu et que vous souhaitez soutenir ces activités, bienvenue !***

***Contact/Inscription : Céline Mansour – [ccelone@gmail.com](mailto:ccelone@gmail.com) – 06 72 66 77 46***  
***celinemansour.com***