

Nathalie proposera une alternance de coloriages du squelette, de pratique de Tchi Gong afin d'épanouir les capacités de notre être : calmer notre mental, assouplir notre corps dans le respect de son anatomie, accueillir nos émotions, écouter notre globalité.



Educatrice Sportive  
Diplômée d'Etat, Creps de Voiron, (Isère)  
Diplômée en Médecine Traditionnelle Chinoise

Depuis une trentaine d'années elle guide des groupes dans la pratique des techniques corporelles douces, dès 18 mois, jusqu'à la maison de retraite (sur chaise), dans le Finistère sud.

Passionnée du corps, de Médecine Traditionnelle Chinoise, elle crée les ateliers d'anatomie en 2015 pour aider les élèves à établir le bien entre la globalité de leur corps et les méridiens d'acupuncture dans la pratique du Tchi Gong.

CONTACTER (en premier)

Nathalie Morabin

**06 37 80 77 05**

## Du lundi 21 octobre à 10h au vendredi 25 octobre à 17h 2019

Pratique en alternance des deux disciplines - de 12 personnes

*lundi 21 à 9h30 accueil,*

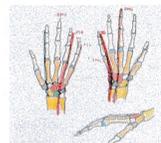
*Du lundi au jeudi pratique de 10h à 12h15 et 16h à 18h30. Méditation 20h30 à 21h30*

*Vendredi pratique de 10h à 12h15 et 14h à 16h30. Echange 16h30 à 17h*



### ANATOMIE

Acquérir la connaissance du squelette par le toucher, le coloriage et le massage. Réalisation d'un atlas.

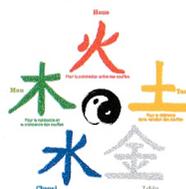


Vivre le lien entre les articulations, le geste de Tchi Gong.

Localiser les points d'acupuncture des 12 méridiens (sur les parties étudiées)



« Rencontrer la globalité ».



### TCHI GONG

Exercices taoïstes pour tonifier le Rein « Gardien de la mémoire ».  
Ecouter le souffle dans la conscience de l'os, du geste, calme le mental et nourrit l'âme.  
Laisser le temps au souffle de vibrer de nos profondeurs (moelle) jusqu'à notre peau.  
Savourer la globalité de l'être... Soins. Sons. Méditation.  
En extérieur dès que possible.  
Voir site <http://www.tercielac.fr>

### FRAIS PÉDAGOGIQUES

280€ dont 140€ d'arrhes à l'inscription jusqu'au 23 septembre ;  
520€ pour 2 personnes dont 260€ d'arrhes à l'inscription jusqu'au 23 septembre ;  
**300€ dont 150€ d'arrhes après le 23 septembre.**

### ABBAYE DE ST GILDAS DE RHUYS

Hébergement et nourriture \*

5 journées en pension complète

Coût de € à 242€ à 270€ selon le confort de la chambre.  
ou minimum 5 repas de midi **Coût de 85€**

\* à régler avant le 5 octobre à l'abbaye



Cloître de l'Abbaye St Gildas

Abbaye de Rhuy, place Mgr Ropert - B-P-7  
56730 St Gildas de Rhuy

CONTACTER L'ABBAYE (en second)

**02 97 45 23 10**

abbayeresa@gmail.com