

Françoise Wintenberger  
coordinatrice du site [www.ecole-et-relaxation.com](http://www.ecole-et-relaxation.com) vous propose un

## **STAGE D' ETE DE QI GONG EN ANGLETERRE, AU PAYS DES CROP CIRCLES** **Exercices chinois de santé et mouvement spontané**

**DU LUNDI 26 AU VENDREDI 30 JUILLET 2010 , DANS LA REGION DE BRISTOL**

**5 jours pour prendre votre santé en mains et retrouver la maîtrise de votre énergie ! !**

**Inscription très rapide souhaitée !!!**

Nous vous proposons ce stage dans la région anglaise des grands temples cosmiques préhistoriques, où la majorité des crop circles, ces dessins aux géométries parfaites , s'inscrivent en quelques instants dans les champs de céréales , en vrillant certaines pailles et laissant les autres intactes , et ce depuis une bonne vingtaine d'années, même si en France nous en entendons très peu parler .

Regardez des photos sur le site suivant (photos des crop circles de l'année en GB)

<http://www.lucypringle.co.uk/photos/2010/jun.shtml>

**Si vous préférez faire le même stage en France , et près de chez vous (ou Belgique Suisse , et ailleurs ! ) contactez moi rapidement pour m'aider à l'organiser !! Il suffit de trouver une salle (de danse , petit gymnase ou autre ) pour les exercices ou plein air selon la météo**

**Je vous remercie de transférer ce mail aux personnes de votre entourage qui seraient intéressées**

### **exercices de santé**

**-énergétique chinoise QI GONG -BUQI système du docteur SHEN Hongxun**

#### **# Pratique des exercices de santé d'auto- traitement debout et assis**

- Activer les centres énergétiques du corps et la circulation du QI ( ou énergie ) dans le corps le long des différents canaux et méridiens d'acupuncture
- Retrouver le mouvement spontané du corps et ressentir cette manifestation puissante de l'Energie (QI)
- Eliminer l'énergie viciée (ou bin QI) et évacuer les émotions qui obstruent le canal central et la libre circulation des énergies
- Pratique de sons thérapeutiques
- Observation et rectification de postures quotidiennes (pour ne plus se tenir n'importe comment devant ou l'ordi , ou pour écrire , et même apprendre à se régénérer dans une file d'attente ou aux tâches ménagères !)

#### **# Utilisation spécifique des exercices dans l'éducation par des enseignants pour un public d'élèves et par les parents à la maison !**

#### **# Présentation synthétique des principes de la théorie fondamentale de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)**

- le qi et sa circulation dans les 12 méridiens sur le cycle de 24h , notions de plénitude et vide du qi

- le yin et le yang
- les 5 saisons , les 5 organes ; les 5 émotions , 5 saveurs etc...;

### # Conseils nutritionnels et de bon sens !!!

- Comment "yanguiser" ou "yinniser" l'organisme

## Stage

Le stage est organisé par Françoise Wintenberger , et en son nom

Il sera donné en Français à **Marshfield , petite ville à 10km de Bristol et Bath , à l'ouest de l'Angleterre**

### Françoise Wintenberger

Diplômée de l'institut BUQI du dr Shen Hongshun de Gand (Belgique )

Diplômée en MTC de la FLETC (France )

stagiaire des hôpitaux de Pékin

Responsable éditoriale du web magazine [www.ecole-et-relaxation.com](http://www.ecole-et-relaxation.com)

pour l'éducation au bien-être dans les établissements scolaires

5 heures 30 de cours seront données par jour , réparties entre les exercices et la théorie (nécessaire pour se reposer !!! )

10h 13h - 14 h30 17h avec modification si visite inopinée pour voir un crop circle qui viendrait à apparaître ...

Possibilité d'accueillir les ados à partir de 16 ans et accompagnés d'un parent

## Tarif

**prix des cours :350 euros les 5 jours**

( ne comprend pas les transports, excursions , hébergement et repas que vous réglerez directement aux prestataires )

## Hébergement

Je vous conseille de dormir sur place du dimanche soir (25) au vendredi (30)

Actuellement , nous disposons de quelques chambres sur le lieu du stage (30 euros par personne en chambre double

et 45 en single , sans les repas )

Il est également possible de camper dans la salle de travail (10 euros)

En fonction du nombre de personnes nous vous proposerons d'autres structures à proximité (auberges de jeunesse ou hôtels si nécessaire )

Possibilité de prendre les repas au pub du village ou de préparer ses repas sur place

## Visites

Le lieu actuellement prévu pour le stage se trouve à 1h de STONEHENGE et de GLADSTONBURY, et 1demi heure d'AVEBURY , les grands sites préhistoriques (temples cosmiques )

Il nous sera donc facile de nous y rendre afin de visiter ,nous vous suggérons de rester une ou 2 journées supplémentaires

après le stage( ou avant ) afin de faire véritablement du tourisme !

**Nous serons prévenus quotidiennement de l'éventuelle apparition de crop circles dans les environs par SMS et pourrons décider de nous y rendre !**

Je vous conseille de visionner les sites suivants , pour voir les derniers crop circles apparus



