



Donner sans s'épuiser et prendre soin de sa santé : le Chi et le corps.

5 jours destinés aux praticiens de santé et de l'accompagnement ainsi qu'à toutes les personnes se sentant concernées par le sujet.

- Améliorer la conscience énergétique du corps.
- Ne pas s'épuiser : comment se régénérer à temps et reconstituer ses réserves, se protéger des déperditions d'énergie quand cela est nécessaire.
- Développer une qualité de présence rendant plus efficace les soins ou l'accompagnement, quelque soient les situations ou les outils thérapeutiques.

Programme

Nous faisons appel aux capacités peu connues du corps humain en matière de protection et de régénération. L'apprentissage des techniques alterne avec des exercices variés de mises en situations et prises de conscience expérientielles. Vous recevrez des enregistrements didactiques à l'issue du stage.

Le Dr Marie-Christine Boutrais, formatrice au CHU Orléans, partagera son expérience des soins avec le Chi en médecine intégrative.



- **Le centrage : le Tan Tien (ou Hara) centre de gravité du corps, lieu de concentration et d'action, lieu de conscience de soi.**
Savoir se centrer dans le Tan Tien et savoir le rester dans toutes les formes de relation permet de trouver le bon positionnement et d'être connecté à sa force intérieure autant physique que mentale et énergétique.
- **Le ressourcement :**
Faire circuler en abondance le Chi dans le circuit le plus important du corps appelé « Petite Circulation », couplé à une respiration profonde et douce et aux mouvements de Qi Gong/Tai Chi conçus spécifiquement pour mobiliser le Chi.
- **La protection :**
Repérer les signes corporels d'épuisement avant qu'il ne soit trop tard et savoir activer la technique de la « Boucle de protection » qui permet de conserver son Chi dans des situations de déperdition énergétique.

Pour toutes demandes de renseignements complémentaires : Nicole Bernard <nicolecvcc@gmail.com>

Formatrices

Nicole BERNARD – Enseignante de Chi, Qi Gong et Tai Chi depuis 40 ans. Fondatrice de l'école Corps Vivant Corps Conscient. Formatrice des enseignants

Martine Bodilis – Enseignante de Stretching, Chi, Qi Gong et Tai Chi – Formatrice des enseignants.

Dr Marie-Christine Boutrais – Médecin en CHU – Médecine intégrative - Enseignante de Chi, Qi Gong et Tai Chi.

INSCRIPTIONS

- **Lieu** : La Maison du Beuvray, à Saint Léger sous Beuvray - 71990,

- **Arrivée** : Mardi 27 oct 2026, accueil de 17h30 à 18h45, repas à 19h, fin du stage dim 1er nov à 12h30.

Si vous ne logez pas sur place merci de vous présenter à 17h30 le mardi pour la première rencontre.

- **Apporter** un tapis de sol, un zaffu ou similaire pour être assis au sol confortablement, de bonnes chaussures plates pour la pratique dehors, des vêtements chauds et souples, votre serviette de table et de toilette.

- Tarifs

ENSEIGNEMENT - 400€ + 12€ de cotisation annuelle à l'association

HEBERGEMENT - 350€ Chambre de 2/4 personnes. Chambres individuelles en fonction des disponibilités (+ 22€ par jour) - Douche et lavabos dans les chambres, WC dans les chambres ou sur le palier.

- Accès

Train : Gare TER d'Etang sur Arroux + Taxi (10km) ou Gare TGV Le Creusot Montchanin + taxi (45 km)

Réservation d'un taxi : 03 85 82 56 39 - 03 85 82 20 55 - 03 85 54 45 89

Voiture : Saint Léger sous Beuvray où la « Maison du Beuvray » est indiquée. 3h30 de Paris.

Bulletin d'inscription - DONNER SANS S'ÉPUISER - MORVAN - Octobre 2026

à renvoyer accompagné de votre règlement

à Claude Mercier CVCC - 30 Bis Rue Du Milieu-14000-CAEN

ou scanné par mail : claudecvcc@gmail.com

Nom Prénom.....Tel.....

Adresse.....

.....E mail.....

Date de naissance.....Profession/Fonction.....

Je m'inscris au stage du 27 oct au 1er nov 2026

Niveau : débutant ☐ 24 postures ☐

Chambre individuelle souhaitée (en fonction des disponibilités) ☐ Je ne loge pas sur place ☐

Je verse ce jour la somme de 200€ par chèque à l'ordre de « Corps Vivant Corps Conscient », ou par virement, IBAN : FR76 1080 7004 5862 5217 5287 347 avec mention « stage oct 26 », non remboursable en cas de désistement après le 1er oct 2026.

Je réglerai le solde lors du 1er jour du stage.

Date

Signature