

# RETRAITE

## 02 au 05 juillet 2020

Méditation Pleine Conscience  
Qi Gong  
Cérémonie Chant Chamanique

*A 940 m d'altitude niché sur le balcon Est de la  
Chartreuse, dans un gîte qui domine  
la vallée du Grésivaudan*

*Une vue panoramique d'exception  
qui englobe le Mont-Blanc, le Massif des Bauges,  
la chaîne de Belledonne et la Matheysine*

### INFORMATIONS PRATIQUES

Dates et Horaires  
**du jeudi 02 juillet à 14 heures  
au dimanche 05 juillet 2020**

Lieu  
"Gîte Belles Ombres"  
635 Route des Prés  
38660 Ste MARIE du MONT  
06 70 76 36 82  
<http://gite-belles-ombres.fr>

Conditions  
300 euros  
*En cas de difficultés financières, nous contacter*

**. Hébergement et Repas**  
Accueil en pension complète  
Repas 120 euros par personne,  
Végétarien et biologique

Hébergement: ch. 2 à 4 personnes 29 euros  
ch. 2 à 3 personnes 34 euros  
par jour et par personne.

**Renseignements et inscriptions**  
**06 87 01 01 13**

<http://mederi-art.com>

Date limite d'inscription  
**13 juin 2020**

### BULLETIN D'INSCRIPTION

**RETRAITE**  
*Méditation en pleine conscience  
Qi Gong  
Cérémonie de chant chamanique*

**02 au 05 juillet 2020**

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_

Je m'inscris et verse 100 € d'arrhes.  
(Chèque à l'ordre de l'association Mederi-Art)  
Remboursement si annulation  
du fait de l'organisateur.

Bulletin d'inscription  
à renvoyer avec le chèque d'arrhes à :

**Brigitte BAVUZ**  
**Centre de Consultation des Vallées**  
**7 rue de la Corne d'Abondance**  
**74100 VILLE-la-GRAND**

## Méditation Pleine Conscience

Durant la retraite, des sessions de méditation en Pleine Conscience seront guidées par Brigitte Bavuz en pleine nature et en salle.

## Chant chamanique

Avec le chant, les sons, le tambour chamanique et la présence de la "Roue Medecine" des Indiens d'Amérique, Brigitte Bavuz prodigue des soins à chaque participant de manière très personnelle et graduelle.

Son chant est une prière pour chaque participant. Il favorise un état de réceptivité et d'intériorisation, facilitant l'état de détente et de contemplation.

Des temps de partages autour de la "Roue Medecine", nous permettront d'élargir notre sphère de conscience durant cette retraite.

## 氣功 Qi Gong

Art énergétique chinois, le Qi Gong vise à préserver notre capital santé. Il se compose d'exercices doux en mouvement synchronisés avec la respiration.

Cette discipline qui invite à l'intériorité et à la sensibilité n'est pas seulement tournée vers soi, mais nous permet aussi de nous ouvrir au monde qui nous entoure et de trouver un équilibre, une harmonie entre le dedans et le dehors.

En fait, ce à quoi nous tendons par cette pratique millénaire, c'est à retrouver le lien qui nous unit à la Nature, au monde vivant dont nous faisons partie intégrante

## Brigitte Bavuz-Chapuis



*Psychothérapeute et guérisseuse, Brigitte Bavuz guide depuis 25 ans des personnes en consultation individuelle et en groupe. Elle prodigue des soins corporels avec le magnétisme et les massages.*

*Dans ses ateliers, elle initie à la méditation Pleine Conscience et conduit des cérémonies, avec sa guidance en méditation et son chant chamanique de guérison.*



## Marie-Hélène Chung

*Professeur de Qi Gong dans la région de Grenoble.*

*Depuis 1990, elle s'est formée auprès de plusieurs professeurs orientaux et occidentaux aux arts martiaux internes chinois et au Qi Gong notamment à Zhi Rou Jia, école du développement de la douceur. Diplômée par la Fédération des Associations et Enseignants de Qi Gong et disciplines chinoises associées en 1997.*

*De 1991 à 1993, elle a étudié la médecine traditionnelle chinoise à l'Université Européenne de Sinobiologie, dirigée par le Pr. Leung Kok Yuen.*

**Renseignements et inscriptions  
06 87 01 01 13**

<http://mederi-art.com>