

DÉMARRER UN POTAGER EN BIODYNAMIE

Comment démarrer ? Et continuer...

Broyage de végétaux frais, fumiers de 4 animaux (mouton, poule, cheval, vache), feuilles, compost de l'année, dynamisateur d'eau, préparations biodynamiques, jus de fleurs de Valériane, boules homéopathiques dans l'argile...)



Nous verrons ou reverrons tout cela **EN PRATIQUE**
sur le lieu de Sylvie et Yves-Mathieu

Samedi 25 février- horaires libres

(le samedi, préparation des matériaux pour ceux qui peuvent déjà être là)

Dimanche 26 février - 10h à 14h - Compost

Nous serons guidés par Dominique Guillo, voir sa vidéo de « l'archipelle » - Maison autoconstruite 100% autonome. Grande expérience... <https://youtu.be/imLUIQnpzTU>

Pensez aux bottes et aux gants,

Souhaitons le soleil et de belles rencontres avec le vivant

Inscription auprès de Sylvie CHAGNON

06.84.15.71.35 - <contact@lefilasoi.fr>

Lieu dit « Les Combettes »

24140 St JEAN D'EYRAUD

20 minutes de Bergerac – 15 mn de Mussidan - 1h40 de Bordeaux
12 personnes maximum - Participation financière libre pour Dominique
Auberge espagnole, chacun amène à sa convenance

MASSAGE PROFOND DU VENTRE

**utilisant les techniques de Chi Nei Tsang, de respiration profonde
et de ressentis énergétiques Qi Gong**

LIEN AVEC LES PLANTES MEDICINALES OCCIDENTALES

Niveau avancé

En Dordogne chez Sylvie, Lieu dit 'les Combettes' – **Cursus de 2 fois 4 jours (non divisible)**

du mardi 1er au vendredi 4 août 2023

du vendredi 13 au lundi 16 octobre 2023

Co-animation : Matthieu Garry - Sylvie Chagnon

PROPOSITIONS DU CURSUS :

- x Réviser théoriquement l'anatomie du ventre de façon précise
- x Découvrir le massage profond du ventre, 5 Organes 'Zang', 5 Entrailles 'Fu' et psoas
- x Plonger au plus profond du ventre, mais aussi écouter le subtil, apprendre à laisser parler le ventre, le décrypter et enregistrer les sensations et informations transmises
- x Libérer le ventre des blocages physiques, énergétiques et émotionnels
- x Pratiquer des Qi Gong spécifiques et la méditation des 6 sons thérapeutiques
- x Etudier une plante en lien avec la pratique du jour, sous des aspects différents (théorie, rencontre au jardin et plans plus subtils)

DEROULEMENT DU CURSUS :

Module 1

- x **MARDI 1er AOÛT : Techniques générales + Gros Intestin + plante**
- x **MERCREDI 2 AOÛT : Intestin Grêle + plante**
- x **JEUDI 3 AOÛT : Foie et Vésicule Biliaire + plante**
- x **VENDREDI 4 AOÛT : Rate-Pancréas et Estomac + plante**

Module 2

- x **VENDREDI 13 OCTOBRE : Révision du module d'août + psoas + plante**
- x **SAMEDI 14 OCTOBRE : Coeur + plante**
- x **DIMANCHE 15 OCTOBRE : Poumon + plante**
- x **LUNDI 16 OCTOBRE : Rein et Vessie + plante**

DEROULEMENT D'UNE JOURNEE TYPE :

Matinée

- x 3/4h de Qi Gong avec Matthieu ou Sylvie
- x Théorie sur l'anatomie de l'Organe 'Zang' ou Entraille 'Fu' étudié
- x Démonstration massage par Matthieu, de l'Organe ou Entraille
- x Pratique entre vous, par deux avec supervision des 2 formateurs – massage court d'exploration et de découverte

Après midi

- x Reprise du massage étudié le matin en ajoutant la dimension énergétique et subtile
- x Etude ou rencontre avec une plante
- x Méditation des 6 sons thérapeutiques

HORAIRES :

- x **Le 1er jour de chaque module** : 10h-13h / 14h30-17h30
- x **Les jours suivants** : 9h-12h / 14h-17h

TARIF : 800 € les 8 jours – Possibilité de faire plusieurs chèques

Inscription obligatoire auprès de Sylvie CHAGNON 06 84 15 71 35 ou <contact@lefilasoi.fr> - 16 pers.max

Information sur le massage profond du ventre auprès de Matthieu Garry au 07.82.87.53.79 ou par mail <danovanmatt@yahoo.fr>

LIEU DE STAGE et HEBERGEMENT :

Lieu dit 'Les Combettes' 24140 St Jean d'Eyraud (Eyraud-Crempse-Maurens)

- x nuit en dortoir de 4 = **12 €** (amenez draps + couvertures ou duvet) – *4 places uniquement*
- x nuit dans le gîte privé avec cuisine et salle de bain (lit 140) = **55€** (amenez draps)
- x nuit en camping ou en camion = **10 €** (amenez votre tente et tout pour dormir)
- x L'utilisation de la cuisine commune et de la douche est comprise dans les tarifs sus-mentionnés
- x **Possibilités de gîtes aux alentours**