

La Charte de Nogaret

Les « Amis de Nogaret », association sans attache religieuse ou politique, a pour objet de promouvoir la Non-Violence dans tous les aspects de la vie.

Pour ce faire, elle gère la maison de Nogaret afin d'en faire pour ses adhérents un lieu de rencontre, de partage et de réflexion autour de la Non-Violence.

Chaque membre est responsable de ses actes et de ses paroles.

Il s'attachera à ce que ceux-ci soient respectueux de lui-même, des autres, de la maison qui l'accueille et de son environnement.

Il est co-responsable du bon fonctionnement de la vie collective.

Par son attitude participative et solidaire, il permettra le bon déroulement des activités proposées et des temps informels d'échange, il aidera à la bonne marche de la maison et de l'ensemble des aspects logistiques.

Les temps communs proposés par l'association sont des moments privilégiés pour que chacun s'exerce à la pratique de la Non-Violence.



Qi Gong

*Silence, retour à soi, entrée dans son espace,
Douceur de l'intimité retrouvée,
Attention légère au corps et au souffle,
Juste se laisser respirer,
Mouvance tranquille et immense,
Joie d'être simplement présent.*

Qi Gong

*Sous les pieds l'accueil généreux de la terre,
Tout autour la vastitude de l'univers,
Juste se laisser traverser,
Depuis son centre le corps se déploie,
En son centre il se rassemble,
Joie d'être simplement relié.*

Qi Gong

*Tensions dénouées, mouvement fluide,
Bonheur de bouger en toute liberté,
Le corps et l'esprit enfin unifiés,
Juste laisser l'énergie circuler,
Le cœur pacifié, ouvert, présent,
Joie d'être simplement vivant.*

M.C. T.
1^{er} sept. 2009

Qi Gong et Marche

Stage résidentiel

27 au 29 septembre 2019

**au hameau de Nogaret, un beau lieu de nature sur
le plateau de l'Escandorgue, à 20 minutes de
Lodève (Hérault).**



Lorsqu'elles sont vécues dans une juste alternance, la marche et la pratique du Qi Gong se complètent et se fécondent l'une l'autre, tout comme se complètent mouvement et immobilité, action et repos, attention vigilante et détente. Ces deux journées de pratique immergée dans la nature nous permettront de nous relier aux éléments et à l'espace et de nous ressourcer profondément.

Anima / Marie-Claude Piel : 07 89 05 10 71
Association Amis de Nogaret - www.amisdenogaret.fr

Ce stage s'adresse à toute personne désireuse de pratiquer ou de découvrir le Qi Gong. Il sera encadré par Marie-Claude Piel, enseignante diplômée de la Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Energétiques, assistée de Régis Piel, pratiquant de Qi Gong formé à l'Ecole du Qi.

Horaires :

Accueil le vendredi 27 septembre à partir de 17h. Une première séance de pratique est prévue le soir après le repas. Fin du stage dimanche 29 septembre à 18h.

Tarif :

Enseignement : 68 €(+ *adhésion à l'association Anima* : 2 €)
Pension complète : 32 €/jour (soit 64 € du vendredi soir au dimanche midi) (+ *adhésion 2019 à l'association Amis de Nogaret* : 5 €).

Prévoir :

Un duvet ou des draps (les couvertures sont fournies), une lampe de poche.
Une tenue souple et confortable pour la pratique.
Des chaussures de marche, un vêtement de pluie, un vêtement chaud.
Un sac à dos de taille moyenne, un chapeau et une gourde, une boîte-repas pour le pique-nique.
Un petit tapis de sol.

Renseignements et inscriptions :

Le nombre de places est limité à 15 personnes.
Contact : Anima / Marie-Claude Piel **07 89 05 10 71**
Mail : marie-claude.testemale@orange.fr
Concernant le lieu d'hébergement vous trouverez tous les renseignements (et des photos) sur le site www.amisdenogaret.fr.

Pour venir :

De Lodève, prendre la direction Lunas/Bédarieux (D142) sur 7 km.
Au col, prendre à droite la D138 direction Roqueredonde sur 6 km puis à gauche la route de Joncels jusqu'au carrefour La Fleysière/La Borie Noble (4 km). Tourner à droite vers la Borie Noble et continuer sur 3 km jusqu'à Nogaret. Total 20 km, 25 minutes.

Co-voiturage : pensez à signaler vos offres ou vos demandes en vous inscrivant.

Qi Gong et Marche

Stage résidentiel – 27 au 29 septembre 2019

Bulletin d'inscription

date limite d'inscription : **6 septembre 2019**

Nom

Prénom.....

Adresse.....

.....

Téléphone.....

Adresse mail

Je m'inscris au stage de Qi Gong et marche du 27 au 29 septembre 2019.

Le tarif est de **68 €** pour l'enseignement (+ *adhésion à l'association Anima* : 2 €) et **64 €** pour l'hébergement en pension complète du vendredi soir au dimanche après-midi (+ *adhésion 2019 à l'association Amis de Nogaret* : 5 €).

J'ai bien pris connaissance de la Charte de Nogaret (voir au verso) ainsi que des conditions d'hébergement en consultant le guide pratique sur le site www.amisdenogaret.fr.

Je joins un chèque d'arrhes de 25 € à l'ordre de Marie-Claude Piel (*non remboursable en cas de désistement moins de 8 jours avant le stage*)

Demande/offre de covoiturage.....

.....

Bulletin à renvoyer avec votre chèque à l'ordre de Anima à Marie-Claude Piel, 507 avenue Lanza del Vasto, 34700 Lodève.