

Méditation en Mouvement - Du Corps à la Conscience

Du 9 au 11 octobre 2026

au Cœur des Petelins (le Thoronet - Var)

Développer la conscience d'être, en lien avec l'univers et les êtres qui nous entourent, grâce à des pratiques corporelles et méditatives :

- * Qi Gong
- * Danse soufie dans les quatre directions et tours derviches
- * Méditation guidée matinale

Un week-end d'alignement du corps et de l'esprit, dans une danse entre ouverture au monde et retour à soi, plongée dans notre profondeur et expansion de l'être.

Au cœur de **la nature**, dans l'écrin de notre magnifique éco lieu, les pratiques de Qi Gong vous inviteront à éprouver votre lien aux éléments et aux quatre directions.

Le stage s'ouvrira par une soirée de détente méditative et d'**harmonisation** au son des **bols tibétains**.

Puis, je vous inviterai à un **temps de silence matinal** afin de goûter un réveil du corps et de l'esprit dans une qualité de **présence** consciente.

PROGRAMME

Vendredi 9 : accueil à partir de 17h - Dîner à 19h30

- 21h : Relaxation sonore aux bols tibétains

Samedi 10 7h30-8h30 : Réveil de l'énergie et méditation d'alignement

- 8h45 : petit déjeuner en silence
- 10h30-12h30 : Qi Gong de Madame Guolin
- 15h30 -19h : Danse soufie et tours derviches.
- Soirée libre

Dimanche 11 : 7h30-8h30 : Réveil de l'énergie et méditation d'alignement

- 8h45 : petit déjeuner en silence
- 10h30-12h30 : Qi Gong de Madame Guolin
- 14h30 -17h : Danse soufi et tours derviches - Bilan du stage

Le **Qi gong de Madame Guolin** comporte 2 parties.

Le salut dans les 4 directions renforce l'énergie vitale et harmonise le corps et l'esprit par son balancé doux et régulier et la connexion du cœur au ciel et à la terre.

La marche, Xi Xi Hu, provoque une hyperventilation qui stimule la circulation du sang et du "Qi" (énergie vitale) et calme le mental.

Bénéfique pour tous, cette méthode qui renforce les défenses immunitaires et apaise les émotions est particulièrement recommandée en cas de cancer, dépression ou douleur.

***Le Qi Gong** est issu de pratiques taoïstes ancestrales en lien avec l'énergie cosmique du ciel et de la terre. Cette discipline de santé du corps et de l'esprit, branche à part entière de la médecine traditionnelle chinoise, est basée sur des exercices corporels simples, un contrôle de la respiration et un travail de concentration et visualisation.*

Atelier Corps-Espace-Temps : le Rituel soufi

La **danse soufie dans les 4 directions** permet de se centrer et se poser sur l'axe vertical dans un mouvement en lien avec les autres et le cosmos. Revisitée par Laura Sheleen, figure de référence en danse, art-thérapie et psychomotricité, elle devient un rituel symbolisant le trajet de l'Humain en chemin vers la Lumière.

Cette pratique nous permettra de densifier l'axe central et d'acquérir une posture solide pour goûter ensuite les **tours derviches** : dans ce mouvement fluide autour d'un axe stable, nous pouvons expérimenter lâcher prise, ouverture et expansion. Cette méditation pratiquée par les derviches tourneurs relie l'humain au grand Tout.

Nicole EL HAYANI

Initialement médecin, ma quête d'unité m'a progressivement conduite vers l'enseignement du Qi Gong et de la méditation (professeure diplômée). Je me suis également formée à la sonothérapie, aux danses d'Orient, ainsi qu'à la thérapie par le mouvement "structuration corps-espace-temps" auprès de Laura Sheleen. Le Yoga Intégral de Sri Aurobindo nourrit et traverse aujourd'hui l'ensemble de mes pratiques méditatives et corporelles.

Je suis également engagée de longue date sur un chemin spirituel, inspirée et guidée par Mère Meera et Amma, de laquelle j'ai reçu mon nom spirituel, YASHODA. J'anime par ailleurs des ateliers au centre Amma Lou Paradou à Tourves.

À travers ces différentes voies je transmets des pratiques de connaissance de soi et d'exploration de la conscience, au service d'un processus d'unification et d'ouverture à une dimension plus vaste de l'être, vers plus d'harmonie et de santé, de clarté et de joie dans la vie.

www.nicole.eh.sitew.com

INFORMATIONS PRATIQUES

Petit groupe de 8 à 12 participants

Prévoir une tenue souple et confortable et chaussettes ou chaussures de salle.

Tarif : 285€ incluant stage et tous les frais d'hébergement dans un écolieu à l'accueil simple et généreux.

2 nuits en pension complète en chambre ou hébergement atypique au plus près de la nature (yourte, isba, cabane).

Les sanitaires (douches et toilettes sèches) sont partagés et à l'intérieur de la maison.

Hébergement partagé 2 à 3 personnes.

Consulter Coline ou Manu pour toute demande d'hébergement individuel et/ou de nuit supplémentaire avant ou après le stage.

Inscriptions auprès de Nicole

06 07 68 02 88

nicole.eh@outloul.com

www.nicole.eh.sitew.com

https://nicole-eh.sitew.fr/Stages_residentiels.P.htm

Pour toute question concernant l'hébergement contacter Coline ou Manu

Coline 07 88 97 59 59 Manu 07 72 27 63 43

bienvenue@aucoeurdespetelins.fr

www.aucoeurdespetelins.fr

Lieu du stage : Au cœur des Pételins

chez Manu et Serge, 2006 chemin départemental 84, dit Pont de Fer

83340 LE THORONET

Accès : Informations sur la page « contact » du lieu d'accueil

www.nicole.eh.sitew.com

www.aucoeurdespetelins.fr