

# ***Stages d'été 2026 à Shenlin***



## ***Entrer en pleine conscience***

*Samedi 4 après-midi et dimanche 5 juillet*

Marche en conscience en pleine nature et petite randonnée en forêt, Qi-gong, méditation assise  
Initiation à la méditation de la fleur d'or (pratique méditative traditionnelle). Stage ouvert à tous

## ***Libérer les tensions, oser être soi***

*Samedi 11 après-midi et dimanche 12 juillet*

Exploration de soi par le son et la vibration. Chant de mantra, méditation, utilisation des bols de cristal  
Libération du corps par le mouvement en musique. Pratiquer la pleine conscience au quotidien  
Stage ouvert à tous

## ***Changer son regard sur le monde***

*Samedi 18 après-midi, dimanche 19 juillet et lundi 20 juillet*

Qi-gong et méditation de la fleur d'or sur 3 jours : pleine conscience, promenade en forêt  
Méthode méditative permettant l'expérience d'une conscience accrue et d'un meilleur équilibre intérieur  
Prérequis : avoir déjà une petite expérience en Qi-gong ou en méditation

## ***Construire sa posture***

*Samedi 25 après-midi et dimanche 26 juillet*

Qi-gong et méditation, marche en cercle. Bagua Qi-gong avec le travail de spirales qui permet de rectifier  
la posture, d'entrer en pleine conscience corporelle interne. Ouvert à tous



## ***S'affirmer, se défendre face à l'adversité : Qi-gong martiaux et Tai-chi***

*Samedi 1<sup>er</sup> août après-midi et dimanche 2 août*

Qi-gong martiaux pour le du souffle et la présence corporelle, Tai-chi pour la mise en situation

Prérequis : Avoir déjà pratiqué un an de Qi-gong ou de Tai-chi

## ***Découvrir Tai-chi et Qi-gong avant la rentrée des cours annuels***

*Samedi 22 août après-midi et dimanche 23 août. Ouvert à tous*

### ***Horaires, tarifs, lieu***

Horaires : samedi après-midi 14h-18h et dimanche ou lundi 9h30- 18h30 avec pause déjeuner 2h

Tarif : stage sur 2 jours : 150 euros tout compris ou 130 euros sans repas

stage sur 3 jours : 250 euros tout compris ou 210 euros sans les repas

Lieu : Sorel-Moussel (28) : 1h15 de Paris – 20 min de Houdan, dans un parc arboré de 7500 m<sup>2</sup> en bord de rivière (Eure) et en lisière de forêt. Salle intérieure (40 m<sup>2</sup>) + espace repas. Extérieur aménagé

Hébergement possible en chambre d'hôte ou gîte à proximité

### ***Animation, renseignements et inscriptions***

Arnaud Semain, diplômé de la fédération de Qi-gong FEQGAE, éducateur sportif DE, pratique depuis 25 ans et enseigne depuis plus de 15 ans

Contact : Email : [arnaud.semain@gmail.com](mailto:arnaud.semain@gmail.com) Tel : 07 77 37 35 67 Site : shenlin.fr