

Stages d'été 2026 à Shenlin



Entrer en pleine conscience

Samedi 4 après-midi et dimanche 5 juillet

Marche en conscience en pleine nature (parc) et petite rando en forêt, Qi-gong, méditation assise.
Initiation à la fleur d'or. Stage ouvert à tous

Libérer les tensions, oser être soi

Samedi 11 après-midi et dimanche 12 juillet

Libération de l'être 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 d'introspection profonde utilisant les 5 sens.
Pré-requis : avoir déjà une 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^{er} août après-midi et dimanche 2 août

Qi-gong martiaux pour le travail énergétique, Tai-chi pour mise en situation.

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 m² en bord de rivière (Eure) et en lisière de forêt. Salle intérieure (40 m²) + 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 Tel : 07 77 37 35 67 Site : shenlin.fr