

FORMATIONS

« Massage des 5 Eléments » TaoTouch & Chi Nei Tsang



Approche holistique de deux méthodes en synergie :

TaoTouch : ouvre la circulation du flux interne des méridiens du corps dans sa structure profonde.

Chi Nei Tsang : harmonise l'énergie interne des organes du ventre, reconnecte au centre vital.

Le **Massage des 5 Eléments** est une approche complète et puissante pour réveiller les processus d'auto guérison sur le plan global de l'être.

Les praticiens sont formés avec les pratiques du Chi Gong: techniques fondamentales d'auto massage, de respiration et de méditation en mouvement. Ils se relient aux sources naturelles d'énergie curative pour mieux intégrer et ressentir les techniques de massage.

Selon le principe d'harmonisation des 5 Eléments Taoïstes, chaque module aborde des techniques et les fonctions physiologiques et énergétiques qui correspondent aux qualités des saisons. *Ouvert à tous sans connaissance préalable.*

**Les 4 modules peuvent être suivis individuellement ou dans leur totalité. Ils sont complémentaires, faisant partie d'un cycle complet.*

** pour le programme, voir notre site internet.*

FORMATIONS (sur inscription)	
Modules d'Initiation « Massage des 5 Eléments »	
« Terre & Métal » 21, 22, 23 nov 2009	300€ / 3 jours 960€ / cycle complet
« Eau & Bois » 20, 21, 22 mars 2010	
« Bois & Feu » 8, 9, 10 mai 2010	
« Feu & Terre » 9, 10, 11 juillet 2010	



Les Séances Individuelles

« TaoTouch & Chi Nei Tsang »

« **Voyager au cœur de soi** » à 2 ou 4 mains à Avignon ou sous la yourte à Aramon
Sur **Rendez-Vous**

STAGES

« TAO de la Vitalité »



« Tai Ji - QiGong & Tao Yoga »

STAGES en plein air

Espaces pour se ressourcer au cœur de la nature. Retrouver le plaisir de respirer, se relier à sa vitalité... Pratique du système du Tao Curatif et la forme des 13 mouvements du Tai Ji Chuan. Pratique de chi gong des tendons, l'éveil du Jing chi pour une meilleure vitalité. **OUVERTS A TOUS.**

Consignes : * S'équiper de vêtements adaptés, une boisson et une couverture pour le repos. Pique-nique tiré du sac à partager ensemble. Ouvert à tous.

Lieu : le Parc de la Lône à Aramon		
Intempéries : la Yourte, 609 Chemin croix de Dunan, Aramon		
Horaires 9h30- 12h 14h30-17h	les Samedis ou Dimanches	25€/demi jour 45€/ journée 120€/trim. 270€/année.
	5 sept, 10 oct, 7 nov, 5 déc, 30 jan, 6 fév, 7 mars, 10 avril, 22 mai, 20 juin	FORFAIT ateliers / stages 185€/trim. 360€/année

Stage «Tao de la Femme»

Cultiver l'essence de son féminin



Cette série de stages permet de mieux se connaître à travers des cycles de la féminité: lunaires, sexuels, menstruels et le passage de la ménopause en résonance avec la nature. Entre phases de repos, d'auto massage et de danse, le corps retrouve sa fluidité naturelle. Les pratiques du chi gong de l'Elixir Céleste

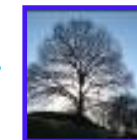
éveillent les sources pétillantes féminines.

Sur Inscription à SOLEIAM 13bis rue Bon Martinet, Avignon		
Horaires 9h30 – 12h	un MARDI par mois	25€/stage, 70€/trim., 170€/année
	29 sept , 13 oct, 17 nov , 15 déc 26 jan, 9 mars, 30 mars 27 avril, 18 mai, 15 juin	

ATELIERS

« TAO de la Vitalité »

Cultiver son énergie vitale à travers le Cycle des 5 Eléments. Dans un **voyage sensoriel**, retrouver la joie de l'instant, se fluidifier, **rire** en s'étirant, se relier à sa danse intérieure. Accompagnement musical par Sébastien.



Théâtre GOLOVINE 1bis rue St. Catherine, Avignon		
Tai ji- Qi gong 18h - 19h30	Les MERCREDIS (hors vacances scolaires) *Rentrée le 23 septembre reprise le 27 janvier au 9 juin	12€/atelier, 85/trim., 210€/année

« l'Alchimie au Quotidien »

L'alchimie interne Taoïste ou **Nei Gong** est un outil dynamique pour transformer stress, tension, sensation de mal être en vitalité. Ces pratiques d'auto massage, de respirations associées au mouvement agissent sur les méridiens de manière à équilibrer notre structure corporelle et émotionnelle.

Des formules de visualisation active amplifient la sensation de bien être en unifiant notre esprit à la pratique corporelle. Utilisé quotidiennement, le nei gong est un allié pour faire face aux vicissitudes de la vie.

Institut Arkence – 11 rue des infirmières, Avignon		
Horaires 19h45-21h15	Les Jeudis (Hors vacances scolaires) *Rentrée le 24 septembre reprise le 28 janv.	12€/atelier, 85/trim., 210€/année

SEMINAIRE D'ETE :

« Tao de la vitalité »



Ouvert à tous sans connaissance préalable, Un espace estival d'immersion et de ressourcement au cœur de la nature avec les pratiques du Tao de la Vitalité : Tai Ji, Chi Gong, Arts du Toucher, Alchimie Interne, Chi Gong sonore avec des instruments du monde et la voix, danse et expression de sa créativité nous emportent dans un voyage de retrouvaille avec soi.

« Tao de la vitalité »	Sur inscription Séminaire d'Eté : 9-13 Août	420€
------------------------	--	------

Ateliers Artistiques



Danse indienne BharataNatyam et Folklore

L'art de la fluidité et de la précision, l'œil comme le pied véhiculent le souffle, expression du centre vital.

Approche chorégraphique et d'improvisation nous faisons le lien entre le ressenti du geste et l'élan vivant joyeux!
Tous niveaux.

ATELIERS Danse Indienne 19h45 – 21h15	Théâtre Golovine, Avignon Le MERCREDI Hors vacances scolaires	12€/atelier, 85/trim., 210€/année
STAGES Danse Indienne 10h-17h	Maison Merindol, Avignon Un DIMANCHE par mois 27 sept ; 11oct ; 15 nov 6 déc ; 24 jan ; 7 fév ; 14 mars 25avril ; 23mai ; 6 juin	45€/stage Forfait Cours & Stages 185€/trim., 360€/année

Stages « Chi-Gong Sonore »

La détente et l'ouverture autour du son

Ces Stages sont une porte ouverte à l'utilisation de notre voix pour notre santé. Grâce au Son généré par le groupe, nous ferons vibrer notre structure osseuse et tissulaire pour dissoudre les charges et tensions.



En groupe, tout niveau, accompagnés d'instruments du monde : tambour, puissant générateur d'infrason et les bols tibétain, émetteurs d'ultra son.

Sébastien, associé avec Emmanuelle Drouet, Artiste chanteuse.

Chi gong sonore 10h - 13h	Sur inscription Dans la yourte de l'association à 609 chemin croix de dunan 30390 Aramon	30€/stage
-------------------------------------	--	-----------



Aisha Sieburth : Instructrice certifiée par Maître Mantak Chia du Healing Tao System, pratique et enseigne les arts du mouvement et du toucher depuis 1992. Elle propose des cours, ateliers et séminaires à Avignon dans une approche créative d'éveil de la vitalité.

Sébastien Prats : Son parcours a commencé par le chant, la composition musicale jusqu'à l'épanouissement de sa créativité à travers la compagnie Art'soulimet. Il allie sensibilité artistique, recherche scientifique, pratique et savoir traditionnel dans son approche globale de l'expérience de l'Etre.



L'Association Soulimet

A pour but l'étude des cultures ancestrales et des méthodes contemporaines dans les domaines du bien-être, de l'art en lien avec l'environnement.

MODALITES D'INSCRIPTION :

- *Adhésion annuelle à l'association: 10€
- *Possibilité de paiement échelonné
- *Inscriptions toute l'année par téléphone, email ou courrier aux contacts de l'Association
- *MERCI de CONFIRMER votre inscription dans un délai de 48h à l'avance.
- *Forfait 2 ateliers 18€/unité, 112€/trim, 280€/année
- *autres forfaits dégressives –nous contacter
- *Cours particuliers et groupes d'études sur rdv

Pour plus d'informations, nous contacter ou visitez notre site :

Association Soulimet

609 chemin Croix de Dunan
30390 Aramon



Tél. : 04 66 58 48 90

Aisha Sieburth : 06 81 39 52 52

Sébastien Prats : 06 19 46 53 02

Email: soulimet@gmail.com

www.soulimet.com



Tao de la Vitalité



Selon le Healing T. System de Mantak Chia

Tai Ji – Chi Gong & Tao Yoga
Tao de la Femme
Alchimie Interne

« Massage des 5 Eléments »
TaoTouch & Chi Nei Tsang

Chi-Gong Sonore

Danse indienne

Des pratiques naturellement accessibles à tout âge, qui renforcent la vitalité et calment l'esprit

Programme

2009 – 2010

FORMATIONS - ATELIERS – STAGES

www.soulimet.com