

24-26 novembre  
2017

Résidentiel à  
l'Hôtel Balance  
Les Granges (VS)

# Retraite-Séminaire en Pleine Conscience

Jouer et méditer avec les Qi Gong et le Tai chi

## Pratiques de Pleine Conscience avec les Qi Gong et les mouvements du Tai chi

Jouer, méditer tout en pratiquant. Nos états intérieurs sont parfois révélés par les mouvements de Qi Gong et ceux du Tai chi. Accueillir ce qui vient, explorer et pratiquer en pleine conscience avec un esprit alerte, vif et curieux, comme celui d'un enfant donne l'opportunité de prendre connaissance de notre corps et de notre mental. Une retraite qui inclut le silence par moment permet, sans performance aucune à atteindre, de prendre le temps pour se retirer, s'arrêter et observer ce que notre être semble manifester. Nous incluons l'assise méditative, la marche méditative et la relaxation-visualisation.

---

**Sabrina Alberti**

---

Institutrice MBCT, psychologue, physiothérapeute, enseignante de tai chi et de méditation. Elle approfondit depuis plus de 20 ans l'approche holistique de l'être humain, notamment par le travail sur la respiration et sur le lien fondamental corps-esprit. Elle enseigne la Pleine Conscience aux étudiants HES et aux professionnels de la santé et applique les techniques psychocorporelles en consultation privée, en particulier pour la gestion du stress et les vécus post-traumatiques.

---

Prix séminaire : Fr 350.-

Prix Logement\*

---

**Ouvert à tous, débutants et en chemin.**

**Renseignements par courriel ou par téléphone :**

**[sabrina@psychocorporel.net](mailto:sabrina@psychocorporel.net)**

**079 679 99 36**

\*Conditions et tarifs de l'Hôtel Balance pour le logement en pension complète  
Voir en page 3

## **Programme 24-26 novembre 2017**

### ***Vendredi 24 novembre***

16h-16h30 : accueil

16h45-18h30 : ouverture de la retraite-  
séminaire et méditation

18h30-19h30 : souper

20h-21h : méditation du soir et noble silence

### ***Samedi 25 novembre***

7h-8h : automassages, mouvements d'éveil  
du corps et méditation

8h-10h : petit déjeuner

10h-12h30 : exploration de la respiration et  
Qi Gong

12h30 : repas

15h30-16h30 : Qi Gong et mouvements de  
Tai chi

17h-18h30 : Qi Gong

18h30-19h30 : souper

20h-21h : méditation du soir et noble silence

### ***Dimanche 26 novembre***

7h-8h : automassages, mouvements d'éveil  
du corps et méditation

8h-10h : petit déjeuner

10h-12h30 : Qi Gong et Tai chi

12h30 : repas

14h30-16h : méditation, clôture



***Au cœur de la pratique, au cœur de soi***



atelier  
**psychocorporel**

[www.psychocorporel.net](http://www.psychocorporel.net)

# BULLETIN D'INSCRIPTION

**Prénom** \_\_\_\_\_

**Nom** \_\_\_\_\_

**Adresse** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Profession** \_\_\_\_\_

**Tél** \_\_\_\_\_

**Courriel** \_\_\_\_\_

A retourner par courrier ou  
**Atelier Psychocorporel**  
**Sabrina Alberti**  
**Rue de la Cotsette 2**  
**1950 Sion**

par mail  
**sabrina@psychocorporel.net**

---

**Votre logement** : merci de contacter directement l'Hôtel Balance pour faire vos réservations selon les choix de chambres et tarifs (taxe de séjour incluse) ci-dessous :

Les tarifs pour : 2 nuits du 24 au 26 novembre 2017, pension complète, salle, café/tisane dans la cafétéria sont :

Fr. 270.- chambre double avec sdb sur l'étage ou chambre à 3 AVEC sdb

Fr. 330.- chambre double avec sdb

Fr. 330.- chambre individuelle avec sdb sur l'étage

Fr. 398.- chambre individuelle avec sdb

*La nourriture est entièrement végétarienne avec des produits Bio ou Demeter.*

Hôtel Balance, Les Granges  
<http://www.vegetarisches-hotel.ch/francais/>  
[info@vegetarisches-hotel.ch](mailto:info@vegetarisches-hotel.ch)  
Tél. +41 (0) 27 761 15 22