

# QI GONG TAI CHI

## Rééquilibrage et soins énergétiques

### sur rendez vous

Le qi gong et le tai chi éveillent à l'écoute fine en tant que capteur, utilisateur et donneur d'énergie vitale (Qi). Ces pratiques conduisent à un approfondissement des relations intra et extra personnelles grâce à l'art de nourrir la vie et d'entretenir la santé: \* développer la réceptivité interne par la relaxation et les automassages. \*construire le schéma corporel par la sensation de chaque exercice de Qi gong. \*acquérir des expériences de calme, paix, concentration , bienveillance, altérité et coopération et ainsi vivre en harmonie intérieure par les jeux, les qi gong classiques. \*améliorer la coordination cérébrale hémisphérique pour une aisance spatiale et une motricité fine par le qi gong des animaux et la pratique de la calligraphie ou la peinture chinoise. \*développer la souplesse, l'agilité et la mémoire, apprendre différents enchaînements à mains nues ou armes traditionnelles: bâton, éventail, épée.



**Intervenant: Emmanuelle Ams Bottaro, enseignante diplômée de**

**L'université d'éducation Physique de Pékin**

**25 euros la séance individuelle d' 1h**

**10 euros la séance collective**

# CONSULTATION PHILOSOPHIQUE

## sur rendez vous

Des doutes dans ton chemin spirituel? Des blocages que tu ne parviens pas à identifier? Ce cabinet à consultation philosophique est pour toi! A travers la magie du dialogue dans un lieu insolite (mon tipi!) et des conseils de différents courants de pensée, on identifie les blocages. Ensuite on se sert du tarot évolutif, une manière d'interprétation des cartes qui révèle plus profondément les énergies spirituelles qui nous accompagnent dans un moment concret de notre vie. On finalise avec une session de reiki, une technique de nettoyage de notre corps énergétique.



**Intervenant: Rubén Alcàzar , thérapeute énergétique**

**tél +34 636 29 31 98**

*45€ la séance*



*Tipi au Nature Art Musée*



**Association**

## **ART MOUVEMENT ET SANTE**

**en plein cœur du Parc Naturel des Causses  
du Quercy**



Découvrez des méthodes de créativité, de bien-être et de santé avec divers intervenants (artistes, thérapeutes, professionnels de santé, yoga, tai chi, qi gong).

**Rejoignez nous  
join us**

Réunissons-nous, enrichissons-nous mutuellement et transmettons les valeurs qui nous habitent!

## **COURS STAGES ATELIERS**



**à SAINT CIRQ LAPOPIE**

**Découvrez les activités de 2022-2023**



**ATELIER DESSIN PEINTURE**

**ATELIER TAI CHI QIGONG**

**ATELIER SANTE et NATUROPATHIE**

**CONSULTATION PHILOSOPHIQUE**

**SORTIES NATUREPERFORMANCES DANS LE**

**"NATURE ART MUSEE"**

**Renseignements et Inscriptions**

**06 63 90 79 92**



# PERFORMANCE SCENIQUE EN MILIEU NATUREL

**d'Avril à Septembre**

Ateliers expérimentaux : maquillage, accessoires,  
photographie, scénographie, modèles



La performance artistique a des aspects interdisciplinaires: musique, danse, peinture, maquillage , scénographie photographie et elle peut être écrite comme un scénario ou simplement improvisée sans présence d'un public. Elle peut être représentée en *live* ou à travers les médias . Généralement un ou plus de 4 éléments peuvent être basés sur le temps, l'espace, le corps et l'énergie.

L'objectif de la performance est bien de réduire l'écart entre l'art et la vie en retrouvant dans des lieux insolites, préhistoriques et contemporains du Parc Naturel des Causses du Quercy. Artistes, professionnels, photographes , sculpteurs, peintres , musicien, étudiants des beaux arts , habitants du Lot avec ou sans savoir faire particulier, touristes de passage curieux, sont invités à participer à découvrir cette nouvelle façon de créer et développer la connaissance de soi et de la nature environnante.



**Intervenant: Marcelo Bottaro** artiste international





# COURS DE DESSIN ET PEINTURE

les week end de 10h à 13h et/ou 15H à 18h00



Ce cours nous introduit dans le Monde de la Nature ou plus exactement dans un "Nature Art Musée" siège de l'Association Art Mouvement et Santé qui promeut l'art en général, le patrimoine culturel, le *land art* où les visiteurs locaux, touristes et artistes débutants ou professionnels sont les bienvenus!

L'artiste vous accueille dans son lieu de vie, d'exposition, son atelier et vous propose des cours de dessins et peintures en plein cœur du Parc National des

Causses du Quercy à 3km de Saint Cirq Lapopie .  
Contemplation de l'environnement, des plantes sauvages, garriotes, arbres centenaires, méditation , conversation et création de votre carnet de voyage avec utilisation de techniques d'aquarelle, fusain, encre de Chine et poudres minérales. Sorties sur demande pour découverte et dessin du village.



**Intervenant: Marcelo Bottaro artiste international**

[www.marcelo-bottaro.com](http://www.marcelo-bottaro.com)

**25 £ /h ou forfait week end**





# NATUROPATHIE

## CONSULTATIONS ET ATELIERS

### SANTE

sur rendez vous et à distance



Besoin d'un rééquilibrage énergétique et alimentaire?  
Booster son immunité, prendre soin de vous , faire de l'exercice et comprendre l'essentiel en nutrition? Se ressourcer? Prévenir et traiter toutes les maladies? (articulaires, digestives, inflammatoires, auto-immunes, affaiblissement par traitements chimios et rayons..?).

Vous êtes au bon endroit.



**Intervenant : Emmanuelle Ams Bottaro naturopathe**

certifiée de l'Ecole de Robert Masson CENA  
(Centre Européen de Naturopathie appliquée)

[www.amsnaturopathie.com](http://www.amsnaturopathie.com)

50 euros la séance d' 1h30



**Découverte de la flore , de la faune et exercices de santé**





## Bulletin d'inscription

Condition de participation pour toutes les activités  
Adhésion à l'Association 15 £

### 1/ Je m'inscris (en cochant) à :

- 1 cours /mensuel régulier de Qi gong: 100 £ les 10 cours (payable de 3 à 10x, carte valable 3 mois) + atelier santé les samedis
- 1 cours /semaine régulier de Tai chi : 10 £ /h la séance , 30 £ par mois
- 1 cours de dessin/peinture /semaine régulier: 30 £ la séance de 3h dans l'atelier du peintre, dans la nature ou dans le village de Saint Cirq Lapopie.
- Atelier expérimental dans les bois du Causse , grottes: performance en milieu naturel maquillage, accessoires, photographie, scénographie, modèles: 150 euros le week end d'Avril à Septembre (versement de 50 euros d'arrhes avec envoi de ce bulletin d'inscription avant le stage).
- une séance de naturopathie individuelle ( prise en charge de ma santé + exercices de santé ) : 50 euros (35 euros pour les adhérents à l'Association qui ont pris une carte d'abonnement)
- une séance individuelle de thérapie énergétique: 45 euros la séance d'1h30

### 2/Je joins mon bulletin d'inscription

### 3/Je règle en priorité:

- l'adhésion annuelle à l'Association: 15 euros

- Espèces  Chèque

### 4/ Je règle le total, si je participe à un ou des cours, , ou en plusieurs fois :

les chèques sont encaissés mensuellement à l'ordre de A.M.S

- Espèces  Chèque

Fait à.....le.....

Signature (précédée de la mention "lu et approuvé")

## Bulletin d'inscription

aux activités de l'Association Art Mouvement et Santé

Nom, Prénom	
Date de naissance	
Adresse Code postal et ville	
Téléphone	
Email	
Profession	



A retourner à:  
Art Mouvement et Santé (AMS)  
Mas de Girval  
46330 Saint Cirq Lapopie

Tél: 06 63 90 79 92