



Revenir au centre WE1 - Bruxelles

13 et 14 Juin 2026

avec Nicole Bernard et Martine Bodilis

Soutenir notre pratique du centre par des outils contemporains qui modifient notre manière d'aborder le réel lorsque celui-ci nous impacte négativement. Un processus qui repose sur l'intelligence du corps : le corps écoute, le corps répond et nous enseigne.

Une occasion de vivre authenticité et liberté, et de trouver notre solidité intérieure.

Ce stage est un complément précieux pour ceux qui pratiquent le Tai Chi ou le Yoga.

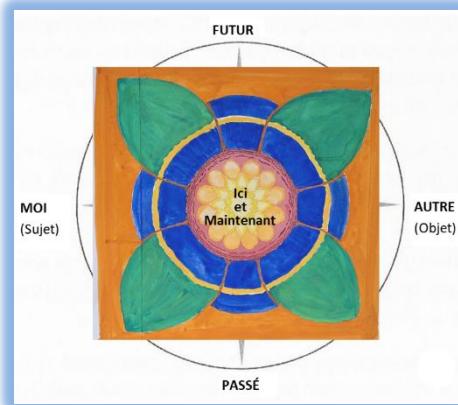
Plus de détails :

Rester centré demande de s'affranchir de nos comportements automatiques impulsés par notre mental et de prendre conscience de ce qui se passe réellement en nous dans les moments inconfortables et souffrants. Pour ce faire, nous travaillerons avec le Mandala de l'Être (Richard Moss) qui amène à nous dégager de l'emprise des histoires qui tournent en boucle dans notre tête. Ce qui nous épuise ! C'est le « voyage » guidé par le Mandala de l'Être qui nous ramène au corps centré et détendu, à sa quiétude, nous donnant ainsi accès à notre créativité et vitalité. Les actes à poser nous apparaissent.

La danse des rythmes premiers, très simple et intuitive, accessible à tous, permet d'intégrer symboliquement les découvertes vécues dans le processus d'exploration et de les incarner. Cela rend joyeux et décuple l'énergie.

Nous partagerons aussi des moments de méditation et d'écoute du Chi afin de renforcer le muscle de la centration. Nous alternons les pratiques, les enseignements, les échanges et mises en situations.

TOUTES LES INFOS SUR NOTRE SITE WWW.CORPSVIVANTCONSCIENT.COM



Nicole BERNARD enseigne depuis 40 ans le Chi et le Tai Chi, la méditation. Elle a travaillé avec Richard Moss, pendant 15 ans et est certifiée « Mandala de l'être ». Elle est aussi certifiée Analyste Jungienne de Rêves par L'Ecole des rêves et des profondeurs.

Martine BODILIS enseigne le Tai Chi, le corps postural et la danse depuis 35 ans, elle a une maîtrise en psychologie.

Lieu : 43 Rue des Griotte 1180 UCCLE **Horaires :** samedi 9h30/13h- 14h30/18h Dimanche 9h30/13h-14h30/17h

Tarif Enseignement : 200€

Renseignements - Simone : simone@chant-interieur.be

Bulletin d'inscription Revenir au centre WE 1 - 13 et 14 Juin 2026 BRUXELLES

à envoyer à Simone Pétrequin 43 rue des Griottes B-1180 Bruxelles ou par mail à Simone@chant-interieur.be

Nom et Prénom.....

Adresse.....

..... **Tel.....**

Email.....

Je m'inscris au stage des 13 et 14 Juin Bruxelles

Je souhaite une facture ♦

et je verse ce jour 200€ sur le compte de l'association Le Chant Intérieur BE 28 0682 4291 6420 non remboursables en cas de désistement moins de 4 semaines avant le stage, sauf si vous pouvez être remplacé(e). Votre inscription est confirmée à réception de votre règlement.

Date et signature