

## 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

## TAO de la Vitalité



« Tai Ji - QiGong & Tao Yoga »

### STAGES JOURNEES 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 du Maître Mantak Chia: la structure interne du Dan Tien Chi – Gong, Chemise de Fer, Sourire Intérieur, Orbite Céleste, et la forme des 13 mouvements du Tai Ji Chuan.*  
**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.

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

### ATELIERS

Cultiver son énergie vitale à travers le Cycle des 5 Eléments; 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.



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



### Séminaire d'Été : « Tao de la vitalité »

Semaine d'immersion dans les pratiques du Tao de la Vitalité : Tai Ji, Chi Gong, Alchimie Interne, Tao de la Sexualité, chant, danse et créativité nous emportent dans un voyage de retrouvaille avec soi. **Sur inscription.**

« Tao de la vitalité »	<b>Séminaire d'Été : 9-13 Août</b>	420€
------------------------	------------------------------------	------

### «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 danse, le corps retrouve sa fluidité naturelle. Les pratiques du chi gong de l'Elixir Céleste éveillent les sources pétillantes et créatrices des organes pour l'équilibre féminin. Sur Inscription.*

à Institut ARKENCE, 11 rue des Infirmières, Avignon		
<b>Horaires</b> 9h30 – 12h	<b>un MARDI par mois</b> 29 sept , 13 oct, 17 nov , 15 déc 26 jan, 9 fév, 9 mars 27 avril, 18 mai, 15 juin	25€/stage, 70€/trim., 170€/année

### Séance du Midi « Chi Gong »

Séance intensive de chi gong des tendons, l'éveil du Jing chi et défenses immunitaires pour une meilleure vitalité.

Institut Arkence – 11 Rue des Infirmières, Avignon		
<b>Horaires</b> 12h15-13h30	<b>Un Mardi sur deux</b> nous contacter pour les dates	20€/séance

### ATELIERS

#### SOIREE « Alchimie Interne »

« Trier et composer » notre stress pour le transformer en vitalité. Ces pratiques d'auto guérison (Nei Gong) agissent à travers la respiration, le mouvement et la méditation guidée. *Pratique du Sourire Intérieur, l'Orbite céleste, 6 sons de guérison, Fusion des 5 éléments.*



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

## 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.

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

### « Chi-Gong Sonore »

*La détente et l'ouverture autour du son*

Ces ateliers sont une porte ouverte à l'utilisation de notre créativité pour notre santé. Par le chant à la fois doux et sonore de notre propre voix, nous ferons vibrer notre structure osseuse et tissulaire en improvisant avec notre chi. Intention, attention et présence seront les lignes directrices pour que naisse le « beau ». En groupe, accompagnés d'instruments du monde. Sur inscription.



*Sébastien, associé avec Emmanuelle Drouet, Artiste chanteuse.*

<b>Chi gong sonore</b> 18h30-20h30	à Arkence, 11 rue des Infirmières Avignon <b>deux MARDIS par mois</b> 22, 29 sept ; 6,13 oct ; 10,24 nov 1, 15 déc ; 19,26 jan ; 2, 9 fév ; 2,16 mars ; 6,27 avril ; 4, 25 mai ; 1,15 juin	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'Être.



### 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](mailto:soulimet@gmail.com)

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



# Tao de la Vitalité



Selon le Healing Tao System de Mantak Chia

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

« Massage des 5 Éléments »  
TaoTouch & Chi Nei Tsang

Chi-Gong Sonore

Danse indienne

*Des pratiques naturellement accessibles à tout âge, qui renforcent la vitalité, calment l'esprit et stimulent la joie intérieure...*

## Programme

2009 – 2010

FORMATIONS - ATELIERS – STAGES

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