

AcCueillons le Printemps

*3 jours intenses de Qi-gong
et initiation aux plantes sauvages comestibles,
pratique de qi-gong , cueillette et cuisine.*

Du 20 au 22 Mars 2026



Animé par Isabelle Garrigues
Enseignante de Qi-gong et de Tai-chi-chuan diplômée de la Ffwushu
et Nicolas Descave
Botaniste, auteur de « Le chemin des plantes »



*Nourrir la vie en nous par le mouvement et les postures de Qi gong.
Observer la vie autour de nous, cueillir avec respect, cuisiner et manger dans la joie et la conscience.*

Les plantes «des maîtres de méditation».

« Les plantes ont rapport au sacré de plusieurs manières. Certaines sont des symboles comme la [rose de Marie](#) ou la palme. Mais c'est surtout l'harmonie qu'elles dégagent qui m'émue: la finesse de leur construction, de leurs jeunes pousses qui semblent fragiles, légères comme un mouvement en apesanteur, leur apparente stoïcité pleine de vie.

Elles portent le mystère de l'univers, quelque chose d'invisible qui crée de la beauté et de la générosité. Oui, de certaines plantes émanent des effluves du sacré. »*

*Nicolas dans une interview, Le Pèlerin 25 Août 025

Tarif : 180€

Hébergement et repas :70€

Pour les non-adherents Amés et Aramé : 15€ adhésion

15 places maximum

Inscriptions souhaitées avant le 31 Janvier. Toute inscription doit être accompagnée d'un chèque d'arrhes de 60€ non remboursables en cas d'annulation.

Le lieu ainsi que le matériel à prévoir seront précisés ultérieurement.

Inscriptions auprès d'Isabelle : isgarrigues@free.fr ou de Nicolas : descave.nicolas@gmail.com

Vendredi :

8h30 Accueil
9h: Qi-gong
10h30 Rencontre avec les plantes
12h30 repas
14h30 Rencontre avec les plantes
18h Cuisine -repas
20h Qi-gong
20h45h Méditation

Samedi

6h45 au lever du soleil Qi-gong
8h Petit déjeuner
9h Qi-gong
10h Cueillette- cuisine
12h Repas
14h30 Cueillette- cuisine
18h 30 Repas
20h Qi-gong 20h45 Méditation

Dimanche

6h45 au lever du soleil Qi-gong
8h Petit déjeuner
9h Qi-gong
10h Cueillette- cuisine
12h Repas
14h30 Cueillette
17h30 Départ