

# CENTRE DE RESSOURCEMENT ÉNERGETIQUE DE MARAVAL

## C.R.E.M.

Lieu-dit Maraval

81640 Monestiés

0662336822-0972511701

cremaraval@gmail.com

[www.centre-ressourcement-energetique-maraval.fr](http://www.centre-ressourcement-energetique-maraval.fr)

## BROCHURE 2021/2022

### Renseignements et Calendrier des stages



Le **CREM** vous ouvre ses portes dans le Tarn, à proximité de Monestiés classé dans « les plus beaux villages » de France situé à 15Kms de Cordes sur Ciel, dans un espace paisible et arboré, en pleine nature, tout près du plan d'eau de la Roucarié.

**Jean-Jacques Galinier** et son équipe sont là pour vous accueillir dans les meilleures conditions.

Vous pourrez pratiquer les activités de bien-être et santé de votre choix (**Taiji Quan**, **Qi Gong**, **Méditation**, et autres,...) lors de stages proposés ou sur demande, ou bien simplement vous reposer et visiter la région. Des cours de Méditation, Qi Gong et Taiji Quan sont également accessibles toute la saison en Visio (voir notre site).

**Des hébergements aménagés** (chalets, gîtes, chambres, camping ...) et des salles sont à disposition sur réservation.

Réservez notre centre pour l'organisation de vos séminaires.

## Le site de 3 ha (2 ha de forêt) se présente en 3 niveaux ou paliers



### 🌀 En arrivant au 1<sup>er</sup> niveau juste au-dessus du parking

#### Accessibilité avec place de parking



#### 1 Bâtiment comprenant :

- L'accueil (70 m<sup>2</sup>) avec 1 salon, bibliothèque, wifi, TV...



- 3 WC + lavabos
- 1 salle annexe d'activités ou réunion de 110 m<sup>2</sup> pouvant servir de réfectoire -  
Location de la salle annexe : 100 €/jour  
ou 170 €/week-end ; demandez un devis  
pour un séjour

- 1 buanderie (machines à laver, sèche-linge, table et fer à repasser)

### **1 autre bâtiment appelé « La Tour » comprenant :**

- au rez-de-chaussée : 1 WC, 1 salle de bains (à venir), 1 chambre bleue pour couple (lit 140)
- au 1<sup>er</sup> étage : 1 studio pour 4 pers maxi avec cuisine, salle de bain, WC, 1 lit 140 et un canapé lit 140
- au 2<sup>ème</sup> étage : la chambre violette avec 1 lit 140 et la chambre verte avec 2 lits de 80 pouvant se rapprocher, 1 WC et salle de bain communs aux 2 chambres sur le palier

### **🌀 Au niveau « médian » - prendre l'escaliers en colimaçon**

#### **1 gîte comprenant :**

- Des sanitaires (5 WC, lavabos, 6 cabines de douches)
- Une cuisine équipée + salle à manger
- chambre aubergine (N°1) avec 5 couchages maxi dont 2 x 2 lits superposés de 80 + 1 lit de 80
- chambre verte (N°2) avec 2 lits de 80 pouvant être rapprochés
- chambre violette (N°3) avec 1 lit 160
- chambre bleue (N°4) avec 2 lits de 80 pouvant être rapprochés
- chambre grise pourpre (N°5) avec 2 lits superposés de 80 et 2 lits de 80 pouvant être rapprochés

#### **1 bâtiment composé de :**

- 1 vestiaire servant aussi de salle de stockage (50m²)
- 1 grande salle (dojo ou wuguan) de 150 m² avec un parquet bois au sol

**Location de la grande salle à titre indicatif : 150 €/jour ou 250 € /week-end ; demandez un devis pour un séjour**



🌀 au 3<sup>ème</sup> niveau

### Les Chalets des 7 étoiles

\* **Chalets en bois aménagés** (kitchenette avec 2 plaques électriques et ustensiles courant de cuisine), salle de bains, WC, dressing, terrasse ..), (pour 4 pers. max)

### Camping possible en sous bois

\* 4 emplacements de tentes 2 places (possibilité de branchement électrique avec supplément) – tarif à la demande

\* 2 places de parking pour 2 fourgons maxi – tarif à la demande

**les Hébergements** : Ces tarifs sont donnés à titre indicatif lorsque vous êtes inscrits sur un stage. Si vous voulez réserver en dehors des stages, veuillez nous demander les tarifs

🌀 « La Tour » 10 à 12 personnes



**Bâtiment sur 3 niveaux** (en cours de rénovation) :

**Rez-de-chaussée :**

- ★ **une chambre bleue** avec 1 lit 140 :  
40 €/nuit/la chambre
- ★ 1 WC même palier
- ★ Salle de bain en travaux, accès provisoire SDB bâtiment en face



## 1<sup>er</sup> étage : le studio

⊛ **studio pour 4 personnes maxi** avec 1 lit 140 + canapé lit + cuisine, salle de bain et WC : 80 €/nuit le studio



## 2<sup>ème</sup> étage : 2 chambres + salle de bain et WC communs sur le palier

⊛ **chambre verte** pour 2 personnes avec 2 lits de 80 pouvant se rapprocher : 25 €/nuit/pers



⊛ **chambre pourpre** pour couple avec lit de 140 : 50 €/nuit/la chambre



Nota : Les personnes hébergées dans les 3 chambres (1 du rez-de-chaussée et 2 du 2<sup>ème</sup> étage) peuvent accéder à la cuisine du réfectoire se trouvant à proximité

*La chambre 1 du rez-de-chaussée peut accéder également à la salle de bain à proximité du réfectoire (une nouvelle salle de bain sera bientôt mise en service au rez-de-chaussée)*

## 🌀 « le Gîte » 15 personnes maxi

- ⊛ Chambre aubergine (N°1) pour 5 personnes  
avec 2 lits  
superposés  
de 80 et 1  
lit de 80 : 20  
€/nuit/pers



- ⊛ Chambre verte (N°2) pour 2 personnes  
avec 2 lits de 80 pouvant se rapprocher :  
25€/nuit/pers



- ⊛ Chambre violette (N°3) avec 1 lit 160 : 50  
€/nuit/la chambre

- ⊛ Chambre bleue (N°4) pour 2 personnes  
avec 2 lits de 80 pouvant se rapprocher :  
25€/nuit/pers





★ Chambre grise pourpre (N°5) pour 4 personnes ou famille avec 2 lits de 80 superposés et 2 lits de 80 pouvant se rapprocher : 20 €/nuit/pers



★ Sanitaires 50 m<sup>2</sup> avec 6 cabines de douches, 5 WC, lavabos collectifs, double vasque – accès aussi aux campeurs



★ Cuisine aménagée + salle à manger avec 2 frigos, 4 plaques en vitrocéramiques, lave-vaisselle et tous les ustensiles et couverts fournis...



## 🌀 Les Chalets – 4 couchages maxi de 80X190

80 €/chalet/nuit



2 lits de 80 pliables en bas pouvant se rapprocher + 2 lits de 80 sur mezzanine rapprochables ; dressing ; salle de bain et WC, kitchenette avec frigo



- Dans la mesure du possible, apporter vos draps, taie d'oreiller, serviettes de toilette. Supplément de 8€ /séjour pour draps, taie d'oreiller et 5 € serviettes toilette. (Couvertures fournies).
- A partir de 5 nuits consécutives -10% par nuit
- Nous comptons sur le bon état d'esprit de chacun pour respecter les lieux et les laisser propres en partant, merci !



## ----- Programme des activités du CREM -----

**Réservation** par mail [club.fataiji@gmail.com](mailto:club.fataiji@gmail.com) et envoi 30 % d'arrhes à Fataiji lieu-dit Maraval 81640 Monestiés – les tarifs donnés ici concernent les adhérents Fataiji : coût de la carte de membre 30 € pour la saison en cours (voir site CREM pour paiement en ligne ou sur place dès le premier stage)

Stages ouverts à tous les niveaux sauf exception qui sera mentionnée.

**Organisation** : Prévoir selon le type de stage : coussin ou banc de méditation, tapis de sol, plaid, une paire de chaussures pour l'intérieur et une paire de chaussures pour l'extérieur, des vêtements chauds, imperméables (selon la saison)...

*D'autres intervenants ont déjà réservé des dates (se renseigner pour dates disponibles) ; le calendrier présenté sur la brochure ne concerne que les stages proposés et animés par  
Jean-Jacques Galinier*

### Automne 2021

☯ **Formation continue en Taiji Quan Yang et Chen** : Samedi 25 et Dimanche 26 Septembre 9h à 12h & de 14h à 17h : cette formation est uniquement proposée à tous les professeurs et animateurs du groupement Fa Taiji. Vous souhaitez nous rejoindre car vous êtes déjà professeur ou avez l'intention d'animer des cours, faites-nous en part.

☯ **Qi Gong et Méditation** : Samedi 16 et Dimanche 17 Octobre de 9h à 12h & de 14h à 17h : « *améliorer les possibilités que nous ouvrent les voix des arts énergétiques pour une meilleure santé et une meilleure connexion à notre vraie nature* ». - Coût 55 € la journée ou 100 € le week-end (Qi Gong + Méditation) – coût de l'hébergement en sus selon le type

☯ **REM ou Retraite-Energie-Méditation** du Lundi 1<sup>er</sup> au Samedi 6 Novembre : cette formule intitulée REM sera renouvelée une fois par trimestre tout au long de la saison 2021-2022.



Lors de l'inscription et à votre arrivée, vous recevrez le programme avec les horaires dans lesquels vous aurez la possibilité de participer ou non aux différents ateliers proposés. Certains ateliers seront animés par d'autres intervenants : Qi Gong, Méditation, Yoga, contempler la nature en silence, ateliers de chants et d'arts, marches silencieuses, mini conférences interactives autour des thèmes « du vivant ou la spiritualité au quotidien », etc ...

Coût du séminaire (hébergement et autres prestations en sus) 250 € les 6 jours ou 60 € par jour quelle que soit la participation aux ateliers.

☯ **Taiji Quan style Chen** : Samedi 20 et Dimanche 21 Novembre : de 9h à 12h & de 15h à 18h - Jiben Gong, Tao Lu et applications martiales ; Coût 55 € la journée ou 100 € le week-end – coût de l'hébergement en sus selon le type



☯ **Formation continue en Qi Gong** : Samedi 27 & Dimanche 28 Novembre de 9h à 12h et de 15h à 18h : cette formation est uniquement proposée à tous les professeurs et animateurs du groupement Fa Taiji. Vous souhaitez nous rejoindre car vous êtes déjà professeur ou avez l'intention d'animer des cours, faites-nous en part – Pédagogie d'enseignement, perfectionnement, amélioration posturale et sensorialité énergétique.

## Hiver 2022

☯ **Taiji Quan Yang et Chen - Qi Gong – Méditation** : du Lundi 27 au Vendredi 31 Décembre jusqu'à midi ; Zhan Zhuang ou « la posture de l'Arbre », exercices d'étirements, Jibengong, Tao Lu, Qi Gong et Dao Yin, Méditations guidées,... . Coût 55 € la journée ou 190 € les 4 jours et demi – coût de l'hébergement en sus selon le type



☯ **Formation continue en Taiji Quan pour les professeurs du groupement Fataiji :**  
Samedi 29 & Dimanche 30 Janvier 2022 à partir de 9h : Pédagogie d'enseignement, perfectionnement autour des styles Yang et Chen du Taiji Quan



☯ **REM ou Retraite-Energie-Méditation :** du Lundi 14 au Samedi 19 Février. Le programme de cette semaine REM peut varier selon les intervenants présents. A votre arrivée vous aurez le programme de la semaine avec les horaires des ateliers. Vous aurez la possibilité de participer ou non aux différents ateliers proposés : Qi Gong, Méditation, Yoga, contempler la nature en silence, ateliers de chants et d'arts, marches silencieuses, mini conférences interactives autour des thèmes « du vivant ou la spiritualité au quotidien », etc ...



Coût du séminaire (hébergement et autres prestations en sus) 250 € les 6 jours ou 60 € par jour quelle que soit la participation aux ateliers.

☯ **Taiji Quan style Yang & armes :** Samedi 12 & Dimanche 13 Mars de 9h à 12h et de 15h à 18h : Jibengong, Tao Lu les matins et armes du Taiji les après-midis en ateliers selon choix (Epée, Eventail, Bâton, Sabre, Hallebarde)

Coût 55 € la journée ou 100 € le week-end – coût de l'hébergement en sus selon le type



## Printemps 2022

- ☯ **Formation continue en Qi Gong** : Samedi 26 & Dimanche 27 Mars de 9h à 12h et de 15h à 18h : **pour les professeurs du groupement Fataiji** – pédagogie d'enseignement du Qi Gong, perfectionnement...



- ☯ **Qi Gong et Méditation** : Samedi 2 et Dimanche 3 Avril de 9h à 12h & de 14h à 17h : *« améliorer les possibilités que nous ouvrent les voies des arts énergétiques pour une meilleure santé et une meilleure connexion à notre vraie nature »*. - Coût 55 € la journée ou 100 € le week-end (Qi Gong + Méditation) – coût de l'hébergement en sus selon le type



- ☯ **Taiji Quan style Chen** : Samedi 16 au Lundi 18 Avril de 9h à 12h et de 15h à 18h : jibengong, Taolu 83, applications martiales et Tui Shou les après-midis – Coût 55 € la journée ou 100 € le week-end – coût de l'hébergement en sus selon le type



- ☯ **REM ou Retraite-Energie-Méditation** : du Lundi 25 au Samedi 30 Avril : Le programme de cette semaine REM peut varier selon les intervenants présents. A votre arrivée vous aurez le programme de la semaine avec les horaires des ateliers. Vous aurez la possibilité de participer ou non aux différents ateliers proposés : Qi Gong, Méditation, Yoga, contempler la nature en silence, ateliers de chants et d'arts, marches silencieuses, mini conférences interactives autour des thèmes « du vivant ou la spiritualité au quotidien », etc ...



Coût du séminaire (hébergement et autres prestations en sus) 250 € les 6 jours ou 60 € par jour quel que soit la participation aux ateliers

☯ **Taiji Quan Yang et Chen – Qi Gong et Méditation :** Jeudi 26 au Dimanche 29 Mai de 9h à 12h et de 15h à 18h – les matins nous pratiquerons les jibengong et Tao Lu des 2 styles en ateliers et Qi Gong-Méditation les après-midis. Coût 55 € la journée ou 180 € les 4 jours – coût de l'hébergement en sus selon le type



## Eté 2022

☯ **Rencontres Tui Shou :** Samedi 4 au Lundi 6 Juin de 9h à 12h et de 15h à 17h30 ; Les matins seront consacrés aux exercices de « mains collantes » codifiés et les après-midis nous nous inviterons pour des rencontres de Tui Shou libres dans le plus grand respect de l'autre. Coût 50 € la journée ou 130 € les 3 jours – coût de l'hébergement en sus selon le type



☯ **Taiji Quan Yang + applications martiales + armes du Taiji :** Lundi 11 au Vendredi 15 Juillet à partir de 9h le Lundi : **agrémenté d'un travail de l'arbre ou Zhan Zhuan** le matin de bonne heure – Tao Lu, travail à deux pour comprendre la gestuelle du point de vue martial + un atelier armes au choix les après-midis – coût 55 €/jour ou 220 € les 5 jours + coût de l'hébergement en fonction du choix





☯ **Taiji Quan style Chen + Tui Shou + Taiji martial** : Lundi 18 au Vendredi 22 Juillet à partir de 9h le Lundi : ce **stage intensif n'est pas ouvert aux tout-débutants** - coût 55 €/jour ou 220 € les 5 jours + coût de l'hébergement en fonction du choix



☯ **Qi Gong & Méditation** : Lundi 25 au Vendredi 29 Juillet à partir de 9h le lundi : à travers des pratiques énergétiques et méditatives vécues en salle et en pleine nature, venez vous ressourcer profondément et intégrer de nouvelles dimensions de votre être. Coût du stage de 5 jours 220 € ou 50 €/jour + coût de l'hébergement en sus selon le type.



**REM ou Retraite-Energie-Méditation** : du Lundi 8 au Samedi 13 Août : Le programme de cette semaine REM peut varier selon les intervenants présents. A votre arrivée vous aurez le programme de la semaine avec les horaires des ateliers. Vous aurez la possibilité de participer ou non aux différents ateliers proposés : Qi Gong, Méditation, Yoga, contempler la nature en silence, ateliers de chants et d'arts, marches silencieuses, mini conférences interactives autour des thèmes « du vivant ou la spiritualité au quotidien », ...

Coût du séminaire (hébergement et autres prestations en sus) 250 € les 6 jours ou 60 € par jour quel que soit la participation aux ateliers



Vous pouvez aussi venir seul ou en famille, simplement vous reposer pour une durée de votre choix ; aller vous baigner au Lac de la Roucarié (5mn du centre), vous balader en forêt, à vélo (3 vélos sont à votre disposition). Venez visiter cette belle région, le beau village de Monestiés, de Cordes sur Ciel, la ville d'Albi et son centre magnifique...



**Monestiés**



**Cordes-sur-Ciel**  
à 15 mn du centre



**ALBI**

Pour venir :

**En Voiture**

*De Toulouse 1h15*

*D'Albi 20 mn*

*De Rodez 50 mn*

*De Montauban 1h20*

*De Montpellier 2h50*

*De Carmaux 10 mn*

**En Train**

*Albi ou Carmaux : nous  
viendrons vous chercher*

*[Penser à demander pour  
possibilité de covoiturage](#)*

