

CENTRE DE RESSOURCEMENT ENERGETIQUE DE MARAVAL C.R.E.M.

Lieu-dit Maraval - 81640 Monestiés

0662336822-0972511701

cremaraval@gmail.com

www.centre-ressourcement-energetique-maraval.fr



BROCHURE 2022/2023 Renseignements et Calendrier des stages

Le **CREM** a ouvert ses portes à l'automne 2020 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 et en présentiel (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

🌀 En arrivant au 1^{er} niveau juste au-dessus du parking

Accessibilité avec place de parking



1 Bâtiment comprenant :

- L'accueil (70 m²) avec 1 salon, bibliothèque, wifi, TV...



- 3 WC + lavabos
- 1 salle annexe d'activités ou réunion de 110 m² 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 bain commune, 1 chambre aubergine (N°1) lit 140 + 1 chambre bleue (N°2) lit 140
- au 1^{er} étage : 1 studio pour 4 pers maxi avec cuisine, salle de bain, WC, 1 lit 140 et un canapé lit 140
- au 2^{ème} étage : la chambre violette (N°4) avec 1 lit 140 et la chambre verte (N°3) 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'escalier 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

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^{ème} niveau**

Les Chalets des 7 étoiles

* **Chalets en bois aménagés** (kitchenette avec 2 plaques électriques et ustensiles courants 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 + 5 €) – 10 €/nuit/personne – sanitaires au gîte* 2 places de parking pour 2 fourgons maxi – 10 €/nuit/personne + 5 € électricité

* **Tous les hébergements ont ou permettent un accès aux cuisines : Ces tarifs sont donnés à titre indicatif.**

* ***Toute l'année vous pouvez réserver un hébergement que vous soyez inscrit dans un stage ou non.***

* **les personnes participant à un stage organisé par une autre association, sans être hébergées au centre devront s'acquitter d'un droit d'accès de 5 €/jour**

🌀 « La Tour » 10 à 12 personnes maxi



Bâtiment sur 3 niveaux :

Rez-de-chaussée :

- ⊛ **une chambre bleue (N°2)**
avec 1 lit 140 :
40 €/nuits/la chambre
- ⊛ 1 WC même palier
- ⊛ Salle de bain commune



même palier

Rez-de-chaussée :



- ⊛ **une nouvelle chambre avec baie vitrée - aubergine (N°1)** avec 1 lit 140 : 50 €/nuits/la chambre
- ⊛ 1 WC même palier
- ⊛ Salle de bain commune même palier



1^{er} étage : le studio

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



2^{ème} étage : 2 chambres + salle de bain et WC communs sur le palier

⊛ chambre verte (N°3) pour 2 personnes avec 2 lits de 80 pouvant se rapprocher : 25 €/nuits/pers





⊛ chambre pourpre
(N°4) avec lit de 140 :

50 €/nuit/la chambre

Belle vue sur tout le
site



Nota : Les personnes hébergées dans les 4 chambres (2 du rez-de-chaussée et 2 du 2^{ème} étage) peuvent accéder à la cuisine du réfectoire se trouvant à proximité

🌀 « 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



verte (N°2) pour 2 personnes avec 2 lits de
80 : 25€/nuit/pers



Chambre



⊛ 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€/nuît/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 €/nuît/pers



★ Sanitaires 50 m² 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 7 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, apportez 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 2022/2023-----

Réservation par mail 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) – **pour les non adhérents le tarif des stages est de 65 €/jour ou 120 €/ week-end**

Stages ouverts à tous les niveaux sauf exception qui sera alors 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) ...

Veuillez consulter l'agenda du site pour être sûr des mises à jour et de toutes les dates de stages proposées durant la saison en cours. De plus vous y trouverez des renseignements complémentaires – les tarifs indiqués ne comprennent pas les hébergements

Les stages mentionnés sont dirigés par Jean-Jacques Galinier Sauf précisions

Automne 2022

☯ **Qi Gong Shaolin** : Jeudi 1er au Dimanche 4 Septembre, organisé par Michel Brémont et Laurent Château – « Techniques d'auto guérison du temple Shaolin » contact 05.62.18.34.60 / 06.67.26.72.01

☯ **Métaor « les Arcanes du Vivant »** : 17 et 18 Septembre ; 8 et 9 Octobre ; 12 et 13 Novembre ; 10 et 11 Décembre - Réunions mensuelles autour d'un enseignement spirituel vivant transmis par Jîva (Jean-Jacques Galinier) ; veuillez consulter l'agenda du site pour de plus amples renseignements

☯ **Formation continue en Taiji Quan Yang et Chen** : Samedi 24 et Dimanche 25 Septembre 9h à 12h & de 14h à 17h : cette formation est uniquement proposée à tous les professeurs et animateurs du groupement Fa Taiji. Si Vous êtes déjà professeur ou avez l'intention d'animer des cours, et souhaitez nous rejoindre, merci de nous en faire part.



☯ **Taiji Quan style Chen** : Samedi 15 et Dimanche 16 Octobre de 9h à 12h & de 14h à 17h : de 9h à 12h & de 15h à 18h - Jiben Gong, Tao Lu et applications martiales – ouvert à tous les niveaux de pratique y compris les débutants - Coût 55 € la journée ou 100 € le week-end

☯ **Chamanisme Intégral** : Mercredi 19 au Dimanche 23 Octobre – organisé par Laurence Guillou : <https://laporteinterieure.fr/> - laurence@laporteinterieure.fr

☯ **REM ou Retraite-Energie-Méditation** du Lundi 31 Octobre au Samedi 5 Novembre : Séminaire de « Connaissance de Soi », vivez dans l'esprit Tao pour une transformation profonde et authentique. Coût du séminaire (hébergement et autres prestations en sus) 250 € les 6 jours ou 60 € par jour



☯ **PSEN ou PsychoEnergetics** : Vendredi 18 au Dimanche 20 Novembre
Organisé par Irène Tobler la cofondatrice de la méthode.
<http://psentraining.com/about/faculty/>
Contact Laurence Guillou laurence@laporteinterieure.fr

☯ **Formation continue en Qi Gong** : Samedi 26 & Dimanche 27 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. Si Vous êtes déjà professeur ou avez l'intention d'animer des cours, et souhaitez nous rejoindre, merci de nous en faire part – Pédagogie d'enseignement, perfectionnement, amélioration posturale et sensorialité énergétique. 100 € le week-end

Hiver 2022-2023

☯ **Taiji Quan Yang et Chen - Qi Gong – Méditation** : du Mercredi 28 au Samedi 31 Décembre ; Zhan Zhuang ou « la posture de l'Arbre », exercices d'étirements, Jibengong, Tao Lu, Qi Gong et Dao Yin pour le renforcement des Reins, Méditations guidées,.. Coût 55 € la journée ou 190 € les 4 jours – voir fiche d'inscription et affiche de présentation sur l'agenda



☯ **Métaor « les Arcanes du Vivant »** : 7 et 8 Janvier ; 4 et 5 Février ; 4 et 5 Mars - Réunions mensuelles autour d'un enseignement spirituel vivant transmis par Jîva (Jean-Jacques Galinier) ; veuillez consulter l'agenda du site pour de plus amples renseignements

☯ **Tai Yi You Long ou “La Nage du Dragon”** : Samedi 21 et Dimanche 22 Janvier – Enchaînement taoïste en 60 mouvements répartis en 3 parties ; Les mouvements sont très fluides, demandent parfois un bon équilibre. Ils sont composés d'un travail très spiralé avec de nombreux étirements. Cet enchaînement rassemble les connaissances énergétiques et les disciplines comme le Taiji Quan, le Qi gong - 110 € le week-end ou 100 €/WE pour les 3



☯ **Formation continue en Taiji Quan pour les professeurs du groupement Fataiji** : Samedi 28 & Dimanche 29 Janvier 2023 à partir de 9h : Pédagogie d'enseignement, perfectionnement autour des styles Yang et Chen du Taiji Quan



☯ **Biodanza** : Samedi 11 et Dimanche 12 Février – <http://biodanza-toulouse-daniel.fr/index.php/qu-est-ce-que-c-est>
<http://biodanza-toulouse-daniel.fr/index.php/stages> - La Biodanza nous offre cette opportunité d'expression par la danse, le mouvement et la rencontre avec l'autre. Elle vient nourrir notre richesse intérieure et nous invite à connecter notre créativité. Ouvert à tous les pratiquants ayant 6 mois d'expérience minimum. Les débutants peuvent nous contacter.
Daniel : 06 60 38 74 48 - dstephan@free.fr
Richard : 06 37 62 37 74 - bullesdelumiere11@gmail.com

☯ **REM ou Retraite-Energie-Méditation** : du Lundi 13 au Samedi 18 Février. Séminaire de « Connaissance de Soi », vivez dans l'esprit Tao pour une transformation profonde et authentique. Coût du séminaire (hébergement et autres prestations en sus) 250 € les 6 jours ou 60 € par jour Coût du séminaire. Voir infos supplémentaires et fiche d'inscription sur le site du CREM



☯ **Taiji Quan style Yang & applications martiales** : Samedi 25 & Dimanche 26 Fevrier de 9h à 12h et de 15h à 18h : Jibengong, Tao Lu les matins et applications + armes du Taiji les après-midis en ateliers selon choix (Epée, Eventail, Bâton) - Coût 55 € la journée ou 100 € le week-end – coût de l'hébergement en sus selon le type



☯ **Tai Yi You Long ou «La Nage du Dragon»** : Samedi 11 et Dimanche 12 Mars

Enchaînement taoïste en 60 mouvements répartis en 3 parties ; Les mouvements sont très fluides, demandent parfois un bon équilibre. Ils sont composés d'un travail très spiralé avec de nombreux étirements. Cet enchaînement rassemble les connaissances énergétiques et les disciplines comme le Taiji Quan, le Qi gong-110 € le week end ou 100 €/WE pour les 3

Printemps 2023

☯ **Formation continue en Qi Gong** : Samedi 25 & Dimanche 26 Mars de 9h à 12h et de 15h à 18h : **pour les professeurs du groupement Fataiji** – pédagogie d'enseignement du Qi Gong, perfectionnement...



☯ **Métaor « les Arcanes du Vivant »** : 1er et 2 Avril ; 6 et 7 Mai ; 10 et 11 Juin - Réunions mensuelles autour d'un enseignement spirituel vivant transmis par Jîva (Jean-Jacques Galinier) ; veuillez consulter l'agenda du site pour de plus amples renseignements

☯ **Taiji Quan style Chen** : Samedi 8 au Lundi 10 Avril de 9h à 12h et de 15h à 18h : jibengong, Taolu 83, applications martiales, Tui Shou et armes les après-midis – Coût 55 € la journée ou 150 € les 3 jours – coût de l'hébergement en sus selon le type



☯ **Retraite Taoïste** : Vendredi 14 au Dimanche 16 Avril – avec Me Charles Henri Belmonte, intronisé en Avril 2009 à Wudang Shan, disciple taoïste de la 16^{ème} génération – 06.10.72.09.52

☯ **Chamanisme Intégral** : Mercredi 19 au Dimanche 23 Avril – organisé par Laurence Guillou : <https://laporteinterieure.fr/> - laurence@laporteinterieure.fr

☯ **Master class à Bourges autour du Taiji Quan style Yang, Chen, Wudang, Sun, Wu** : Samedi 29 et Dimanche 30 Avril – animé par Jean-Jacques Galinier, Thierry Alibert, Charles Henri Belmonte (voir infos supplémentaires sur le site)

☯ **REM ou Retraite-Energie-Méditation** : du Lundi 8 au Samedi 13 Mai. Séminaire de « Connaissance de Soi », vivez dans l'esprit Tao pour une transformation profonde et authentique. Coût du séminaire (hébergement et autres prestations en sus) 250 € les 6 jours ou 60 € par jour Coût du séminaire (infos supplémentaire sur le site du CREM)



☯ **Capoeira ou l'art martial dansé du Brésil** : Dimanche 14 Mai à partir de 10h. Emmanuel Lacheret a été initié à la Capoeira directement au Brésil par des maîtres. Il nous fera partager sa passion quel que soit notre niveau ou condition physique ; il adaptera éventuellement avec des ateliers de niveaux de difficulté. Il jouera de la musique traditionnelle. Coût de la journée 60 €

☯ **Taiji Quan Yang et Chen – Qi Gong et Méditation** : Jeudi 18 au Dimanche 21 Mai de 8h à 12h et de 15h à 18h – les matins nous pratiquerons Zhan Zhuang (arbre), Qi Gong du Foie et style Chen de Taiji Quan et les après-midis Taiji Quan style Yang et Qi Gong Méditation. Coût 55 € la journée ou 190 € les 4 jours – coût de l'hébergement en sus selon le type



Été 2023

☯ **Tai Yi You Long ou "La Nage du Dragon"** : Samedi 3 et Dimanche 4 Juin

Enchaînement taoïste en 60 mouvements répartis en 3 parties ; Les mouvements sont très fluides, demandent parfois un bon équilibre. Ils sont composés d'un travail très spiralé avec de nombreux étirements. Cet



enchaînement rassemble les connaissances énergétiques et les disciplines comme le Taiji Quan, le Qi gong-110 € le week end ou 100 €/WE pour les 3

☯ **Biodanza** : Samedi 17 et Dimanche 18 Juin – <http://biodanza-toulouse-daniel.fr/index.php/qu-est-ce-que-c-est>

<http://biodanza-toulouse-daniel.fr/index.php/stages> - La Biodanza nous offre cette opportunité d'expression par la danse, le mouvement et la rencontre avec l'autre. Elle vient nourrir notre richesse intérieure et nous invite à connecter notre créativité. Ouvert à tous les pratiquants ayant 6 mois d'expérience minimum. Les débutants peuvent nous contacter.

Daniel : 06 60 38 74 48 - dstephan@free.fr

Richard : 06 37 62 37 74 - bullesdelumiere11@gmail.com

☯ **Rencontres Tui Shou** : Samedi 24 et Dimanche 25 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 60 € la journée ou 100 € les 2 jours



☯ **Taiji Quan Yang + applications martiales + armes du Taiji** : Lundi 10 au Vendredi 14 Juillet à partir de 9h30 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 240 € les 5 jours



☯ **Taiji de Wudang** : Lundi 10 au Samedi 15 Juillet matin – organisé par Me Charles Henri Belmonte anime ce stage - 06.10.72.09.52

☯ **Taiji Quan style Chen + Tui Shou + Taiji martial + armes** : Lundi 17 au Vendredi 21 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 24 au Vendredi



28 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 240 € ou 55 €/jour

☯ **Taiji de Wudang (Formation)** : du Lundi 31 Juillet au Samedi matin 5 Août
Organisé et animé par Me Charles Henri Belmonte - 06.10.72.09.52

☯ **REM ou Retraite-Energie-Méditation** : du Lundi 14 au Samedi 19 Août.
Séminaire de « Connaissance de Soi », vivez dans l'esprit Tao pour une transformation profonde et authentique. Voir fiche d'inscription et plaquette sur le site du CREM



Vous pouvez aussi venir seul, en famille ou entre amis, simplement vous reposer pour une durée de votre choix ; aller vous baigner au Lac de la Roucarié (5mn à pied du centre), vous balader en forêt, à vélo (4 vélos sont à votre disposition). Venez visiter cette belle région, le beau village de Monestiès, de Cordes sur Ciel, la ville d'Albi et son centre magnifique...



**** Tous les hébergements ont ou permettent un accès aux cuisines : Ces tarifs sont donnés à titre indicatif.***

**** Toute l'année vous pouvez réserver un hébergement que vous soyez inscrit dans un stage ou non.***

**** les personnes participant à un stage organisé par une autre association, sans être hébergées au centre devront s'acquitter d'un droit d'accès de 5 €/jour***



Monestiès





Cordes-sur-Ciel
à 15 mn du centre

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*

