

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



## BROCHURE 2023/2024 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, gîte, chambres, camping ...) et des salles sont à disposition sur réservation.

***Réservez notre centre pour l'organisation de vos séminaires***

## 🌀 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 bain commune, 1 chambre aubergine (N°1) lit 140 + 1 chambre bleue (N°2) 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 (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 (50m<sup>2</sup>)
- 1 grande salle (dojo ou wuguan) de 150 m<sup>2</sup> 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 courants de cuisine), salle de bains, WC, dressing, terrasse ..), (pour 4 pers. max, 4 lits de 80x190)

### **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.***

## « La Tour » 10 à 12 personnes maxi



Bâtiment sur 3 niveaux :

Rez-de-chaussée :

- ⊛ une chambre bleue (N°2) avec 1 lit 140 : 45 €/nuît/la chambre
- ⊛ 1 WC même palier
- ⊛ Salle de bain commune

même palier



Rez-de-chaussée :

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



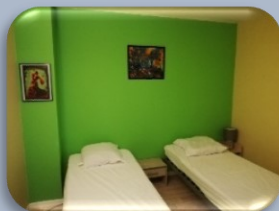
### 1<sup>er</sup> étage : le studio

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



2<sup>ème</sup> 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 €/nuît/pers

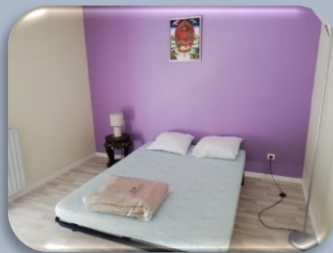




★ chambre pourpre  
(N°4) avec lit de 140 :

50 €/nuît/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<sup>ème</sup> 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 €/nuît/pers



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



Chambre



★ Chambre violette (N°3) avec 1 lit 160 :  
50 €/nuît/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 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 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 le bâtiment où se trouve le  
réfectoire, vous trouverez  
également une Salle de Massage  
avec Sauna infrarouge 2 places et  
salle de bain, WC

- 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).
- 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 2023/2024-----

**Réservation** par mail : [cremaraval@gmail.com](mailto:cremaraval@gmail.com) - 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 est majoré de 120 € le week-end à 150 €**

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 - Accueil premier jour de stage à partir de 8h30 pour le règlement et 9h30 début des cours***

### **Automne 2023**

☯ **Qi Gong Traditionnel** : Jeudi 31 août au Dimanche 3 Septembre, organisé par Michel Brémont et Laurent Château – « Pacifier et ouvrir son cœur » contact 05.62.18.34.60 / 06.67.26.72.01

☯ **Taiji Quan de Wudang** : Samedi 16 et Dimanche 17 Septembre avec Me Charles Henri Belmonte – contact : [sec.institutwp81@gmail.com](mailto:sec.institutwp81@gmail.com)

☯ **Formation continue en Taiji Quan Yang et Chen** : Samedi 23 et Dimanche 24 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 et Qi Gong** avec l'association Energie et Harmonie : Samedi 30 Septembre et Dimanche 1<sup>er</sup> Octobre – contact : [nrjarmonie@gmail.com](mailto:nrjarmonie@gmail.com)



☯ **Taiji Quan style Chen** : Samedi 14 et Dimanche 15 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 65 € la journée ou 120 € le week-end

☯ « **Les Chemins du Tao** » : du 21 au 25 Octobre – Ces séminaires s'adressent à toutes personnes souhaitant dépasser ses conditionnements limitants.

Jîva (Jean-Jacques Galinier) vous accueille autour d'un enseignement spirituel vivant ; veuillez consulter l'agenda du site pour de plus amples renseignements



☯ **Chamanisme Intégral** : Mercredi 1er au Dimanche 5 Novembre – organisé par Laurence Guillou : <https://laporteinterieure.fr/> - laurence@laporteinterieure.fr

☯ **Taiji Quan style Yang et Chen à Peyménade** (06) : Samedi 11 et Dimanche 12 Novembre – **Voir calendrier FA TAIJI**

☯ **Biodanza avec Arborescer** : 17 au 19 Novembre  
contact Radija Ternane 06.25.45.65.33 - [arborescer.bdz@yahoo.fr](mailto:arborescer.bdz@yahoo.fr)

☯ **PSEN ou PsychoEnergetics** : Vendredi 24 au Dimanche 26 Novembre  
Organisé par Irène Tobler la cofondatrice de la méthode.

<http://psentraining.com/about/faculty/>

Contact : Laurence Guillou [laurence@laporteinterieure.fr](mailto:laurence@laporteinterieure.fr)

☯ **Formation continue en Qi Gong** : Samedi 2 & Dimanche 3 Décembre 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.

☯ **Taiji Quan de Wudang** : Samedi 16 et Dimanche 17 Décembre avec Me Charles Henri Belmonte – contact : [sec.institutwp81@gmail.com](mailto:sec.institutwp81@gmail.com)

## Hiver 2023-2024

☯ **Taiji Quan Yang et Chen - Qi Gong – Méditation** : du Jeudi 28 au Dimanche 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 65 € la journée ou 200 € les 4 jours – voir fiche d’inscription et affiche de présentation sur l’agenda

☯ **Tai Yi You Long ou “La Nage du Dragon »** : Samedi 13 et Dimanche 14 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 - 120 € le week-end ou 100 €/WE pour les 3 stages de la saison



☯ **Formation continue en Taiji Quan pour les professeurs du groupement Fataiji** : Samedi 27 & Dimanche 28 Janvier 2024 à partir de 9h :

Pédagogie d’enseignement, perfectionnement autour des styles Yang et Chen du Taiji Quan



☯ **Qi Gong & Méditation** : Samedi 3 et Dimanche 4 Février – Dao Yin des Reins et du Foie + Méditation guidée – utilisation des 6 sons mantras du Qi Gong

☯ **Biodanza** : Vendredi 9 au Dimanche 11 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](mailto:dstephan@free.fr)

Richard : 06 37 62 37 74 - [bullesdelumiere11@gmail.com](mailto:bullesdelumiere11@gmail.com)

☯ « **Les Chemins du Tao** » : du Vendredi 23 au Mardi 27 Février – Ces séminaires s’adressent à toutes personnes souhaitant dépasser ses conditionnements limitants. Jîva (Jean-Jacques Galinier) vous accueille autour d’un enseignement spirituel vivant ; veuillez consulter l’agenda du site pour de plus amples renseignements



☯ **Tai Yi You Long ou “La Nage du Dragon”** : Samedi 9 et Dimanche 10 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- 120 € le week-end ou 100 €/WE pour les 3

## Printemps 2024

☯ **Formation continue en Qi Gong** : Samedi 16 & Dimanche 17 Mars de 9h à 12h et de 15h à 18h : **pour les professeurs du groupement Fataiji** – pédagogie d’enseignement du Qi Gong, perfectionnement...



☯ **Taiji Quan style Chen** : du Samedi 30 Mars au Lundi 1er Avril de 9h à 12h et de 15h à 18h : jibengong, Taolu 83, applications martiales, Tui Shou et armes les après-midis – Coût 65 € la journée ou 150 € les 3 jours – coût de l’hébergement en sus selon le type



☯ **Chamanisme Intégral** : Mercredi 3 au Dimanche 7 Avril – organisé par Laurence Guillou : <https://laporteinterieure.fr/> - [laurence@laporteinterieure.fr](mailto:laurence@laporteinterieure.fr)

☯ **Danse Africaine** : du Vendredi 12 au Dimanche 14 Avril – Avec Abib Sow ; Danse Sénégal et Afro-contemporain – Contact : metisartsport@gmail.com



☯ « **Les Chemins du Tao** » : du Samedi 20 au Mercredi 24 Avril – Ces séminaires s’adressent à toutes personnes souhaitant dépasser ses conditionnements limitants.

Jîva (Jean-Jacques Galinier) vous accueille autour d'un enseignement spirituel vivant ; veuillez consulter l'agenda du site pour de plus amples renseignements

☯ **Master class à Bourges autour du Taiji Quan style Yang, Chen, Wudang, Sun, Wu :** Samedi 27 et Dimanche 28 Avril – **Voir Calendrier FA TAIJI**

☯ **Taiji Quan style Yang à Fonsorbes (31) – Samedi 4 Mai** – voir calendrier FA TAIJI

☯ **Taiji Quan Yang et Chen – Qi Gong et Méditation :**



Mercredi 8 au Dimanche 12 Mai matin de 9h à 12h et de 15h à 18h – les matins nous pratiquerons Zhan Zhuang (arbre) à partir du 2<sup>ème</sup> jour, Qi Gong du Foie, Rate et la Grue des Immortels ; style Chen de Taiji Quan et les après-midis Taiji Quan style Yang et Qi Gong Méditation. Coût 65 € la journée ou 200 € les 4 jours – coût de l'hébergement en sus selon le type

☯ **Retraite Taoïste :** Samedi 18 au Lundi 20 Mai – avec Me Charles Henri Belmonte, intronisé en Avril 2009 à Wudang Shan, disciple taoïste de la 16<sup>ème</sup> génération – 06.10.72.09.52

☯ **« Les Chemins du Tao » :** Samedi 25 & Dimanche 26 Mai – Week-end avec les enseignements vivants de Jîva



## Été 2024

☯ **Tai Yi You Long ou «La Nage du Dragon » :** Samedi 8 et Dimanche 9 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 - 120 € le week end ou 100 €/WE pour les 3

☯ **Biodanza :** Samedi 21 et Dimanche 23 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](mailto:dstephan@free.fr)

Richard : 06 37 62 37 74

- [bullesdelumiere11@gmail.com](mailto:bullesdelumiere11@gmail.com)

☯ **Rencontres Tui Shou** : Samedi 29 et Dimanche 30 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



☯ **Chamanisme Intégral** : Mercredi 3 au Dimanche 7 Juillet – organisé par Laurence Guillou : <https://laporteinterieure.fr/> - [laurence@laporteinterieure.fr](mailto:laurence@laporteinterieure.fr)

☯ **Taiji Quan Yang + applications martiales + armes du Taiji** : Lundi 8 au Vendredi 12 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 65 €/jour ou 250 € les 5 jours + coût de l'hébergement en fonction du choix



☯ **Taiji Quan style Chen + Tui Shou + Taiji martial + armes** : Lundi 15 au Vendredi 19 Juillet à partir de 9h le Lundi : ce **stage intensif n'est pas ouvert aux tout-débutants** - coût 65 €/jour ou 250 € les 5 jours + coût de l'hébergement en fonction du choix





☯ **Qi Gong & Méditation** : Lundi 22 au Vendredi 26 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 250 € ou 65 €/jour

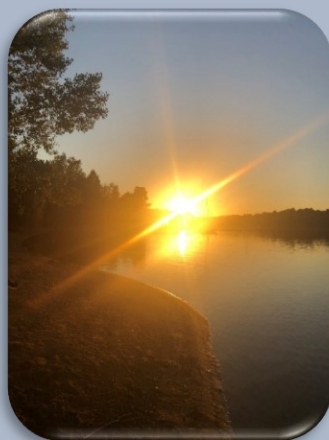
☯ **Danses et Chants Africains** avec Abib Sow et Yékini Camara : du Samedi 3 au Vendredi 9 Août – Danse Sabar ; danse de Guinée ; Afro-contemporain ; Doum Danse ; chants ; Yoga Taichi – contact 06 88 80 00 31 [ebenbao@gmail.com](mailto:ebenbao@gmail.com) – [www.ebenbao.com](http://www.ebenbao.com)



☯ **« Les Chemins du Tao »** : du Jeudi 15 au Dimanche 18 Août – Ces séminaires s'adressent à toutes personnes souhaitant dépasser ses conditionnements limitants. Jîva (Jean-Jacques Galinier) vous accueille autour d'un enseignement spirituel vivant



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 Roucarie (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 Monestiés, 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.***



**Monestiès**



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

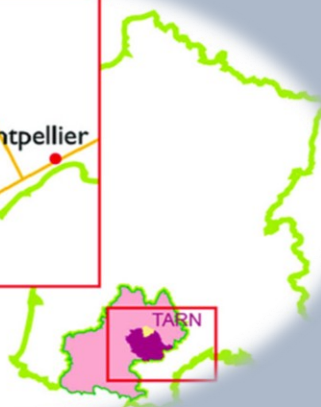




Dolmen de Nougayrol à 5  
mn à pied du CREM

**CREM**

Panneaux visibles à proximité du  
lac La Roucarié



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*

[www.centre-ressourcement-energetique-maraval.fr](http://www.centre-ressourcement-energetique-maraval.fr) / [cremaraval@gmail.com](mailto:cremaraval@gmail.com)