

CENTRE DE RESSOURCEMENT ENERGETIQUE DE MARAVAL

C.R.E.M.

802 route d'Almayrac - Maraval - 81640 Monestiés

0662336822-0972511701

cremaraval@gmail.com

www.centre-ressourcement-energetique-maraval.fr



BROCHURE 2026-2027

Informations 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 pour gestion libre (chalets, gîte, chambres, camping ...) et des salles sont à disposition sur réservation. Pour les stages longs nous faisons appel à d'**excellents cuisiniers** (cuisine de qualité, végétarienne ou autre sur demande)

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 du – du 1/11 au 30/04 tarif hiver 110 €/jour et 190 €/week-end. Demandez un devis pour un séjour

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 90 cm, 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 90
- chambre violette (N°3) avec 1 lit 160
- chambre bleue (N°4) avec 2 lits de 90
- chambre grise pourpre (N°5) avec 2 lits superposés de 80 et 2 lits de 80

1 bâtiment composé de :

- 1 vestiaire, accueil collation
ou salle de formation (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 – du 1/11 au 30/04 tarif hiver 160
€/jour ou 270 €/week-end. Demandez un
devis pour un séjour

-1 **Ming Tang** (préau de 90 m² avec
plancher bois au sol

A titre indicatif : ajout utilisation Ming
Tang + 10 €/jour

☯ 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, 4 lits de 80x190, possibilité matelas 160
en bas pour les chalets 2 et 3)

Camping possible en sous bois

* 4 emplacements de tentes 2 places (possibilité
de branchement électrique avec supplément + 5
€/jour) – 15 €/nuît/personne, enfant moins de 12
ans 7€/jour – accès sanitaires au gîte

* Places de parking pour 3 fourgons maxi –
15€/nuît/personne + 5 €/jour électricité



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



- ⊛ **chambre verte** (N°3) pour 2 personnes avec 2 lits de 90 : 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^{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 €/nuît/pers



⊛ Chambre verte (N°2) pour 2 personnes avec 2 lits de 90 : 25€/nuît/pers



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

⊛ Chambre bleue (N°4) pour 2 personnes avec 2 lits de 90 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 3 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 ou possib. Matelas 160 dans chalets 2 et 3 ; + 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
Demandez sur place pour utilisation et tarifs



- 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 !

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 Monestiés, de Cordes sur Ciel, la ville d'Albi et son centre

Règlement Intérieur

Bienvenue au centre !

**** Vous trouverez dans chaque bâtiment que vous allez utiliser, de quoi commencer votre séjour (ingrédients de base pour cuisiner, papier toilette, essui-tout, cafetière classique et Senseo + café, thé, infusions, biscuits, ...)***

Nous comptons sur votre sens de la collectivité pour apporter votre participation

**** Tous les hébergements ont, ou permettent un accès aux cuisines***

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

**** Pour les non hébergés au CREM et mangeant sur place, pendant les stages hors Fataiji, nous demandons une participation de 5 €/jour/personne pour participation aux frais***

**** Aucun dédommagement ne sera demandé pour les réservations annulées 15 jours avant la date pour les particuliers et 1 mois avant pour les associations et collectivités ; sinon 30 % de la réservation prévue vous sera demandé.***

Nous fonctionnons sur la confiance et le respect, merci de laisser les lieux tels que vous aimeriez les retrouver

-----Programme des activités du CREM 2026-2027-----

Réservation par mail : 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

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 2026

☯ **Rencontres de Tui Shou** 3 jours : du Vendredi 11 au Dimanche 13 Septembre avec JJacques Galinier – « Contact avec tact »

☯ **Yoga Shri Vivek France** : du vendredi 18 au Dimanche 20 Septembre - Medha 06 52 62 99 49

☯ **Centre d'Apprenti-sage du Vivant Kaï** : Samedi 26 et Dimanche 27 Septembre – www.centreduvivantkai.fr

☯ **Taiji Quan et Qi Gong** avec l'association Energie et Harmonie : Samedi 3 et Dimanche 4 Octobre – contact : nrjarmonie@gmail.com

☯ **Formation continue en Taiji Quan Yang et Chen** : 3 jours Samedi 17 au Lundi 19 Octobre 9h à 12h & de 14h à 17h : cette formation est uniquement proposée à tous les professeurs et animateurs du groupement Fa Taiji.



☯ **Masterclass Tui Shou à Bourges avec 3 experts** : Samedi 24 et Dimanche 25 Octobre – Thierry Alibert, Jean-Jacques Galinier, Daniel Belotti - taoliation@gmail.com

☯ **Centre d'Apprenti-sage du Vivant Kaï** : Samedi 24 et Dimanche 25 Octobre – www.centreduvivantkai.fr

☯ **Formation Haptonomie** : du 23 au 25 Octobre
Frédéric Garguillo 06 33 29 73 12



☯ « **Les Chemins du Tao** » : du Mercredi 28 au Dimanche 1^{er} Novembre – Ces séminaires s'adressent à toute personne souhaitant dépasser ses conditionnements limitants dans une ambiance détendue et chaleureuse. Jivatman, auteur du livre « *L'Etoile de Chaque Un* » (Jean-Jacques Galinier) vous accueille autour d'un enseignement spirituel vivant. Veuillez consulter l'agenda du site pour de plus amples renseignements ou nous appeler

☯ **Yoga tibétain** : Samedi 7 au Lundi 9 Novembre, avec Solange Eon Cirio <soleon31@gmail.com>

☯ **Taiji Quan style Chen** : Samedi 14 et Dimanche 15 Novembre
- Jiben Gong, Tao Lu et applications martiales – ouvert à tous les niveaux de pratique y compris les débutants -



☯ **Taiji Quan style Yang et Chen à Peymeinade (06)** avec JJacques Galinier :
Samedi 21 et Dimanche 22 Novembre – Cathy Brun
0627914338 - siagnetaijiquan@laposte.net



☯ **Centre d'Apprenti-sage du Vivant kaï** : Samedi 28 et Dimanche 29 Novembre – www.centreduvivantkai.fr

Hiver 2026-2027

☯ **Formation continue en Qi Gong** : Samedi 5 & Dimanche 6 Décembre – 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



☯ **Formation Haptonomie** : du 23 au 25 Octobre
Frédéric Garguillo 06 33 29 73 12

☯ **Taiji Qi Gong à Lavelanet 09** : Samedi 12 Décembre – « La Nage du Dragon »
Voir Isabelle Carron pour les inscriptions - quifquif@yahoo.fr

☯ **Centre d'Apprenti-sage du Vivant Kaï** : Samedi 12 et Dimanche 13 Décembre
– www.centreduvivantkai.fr

☯ **Taiji Quan Yang et Chen - Qi Gong – Méditation** : du Lundi 28 au Jeudi 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

☯ **Rencontres Tui Shou co-animé avec Philippe Schmidt** : Samedi 9 et Dimanche 10 Janvier 2027 – Tous les exercices proposés visent à mieux se connaître à travers un contact respectueux et doux avec le partenaire tout en développant une efficacité martiale

☯ **Formation continue en Taiji Quan pour les professeurs du groupement Fataiji** : Samedi 23 & Dimanche 24 Janvier 2027 à partir de 9h : Pédagogie d'enseignement, perfectionnement autour des styles Yang et Chen du Taiji Quan



☯ **Formation Haptonomie** : du 23 au 25 Octobre
Frédéric Garguillo 06 33 29 73 12

☯ **Centre d'Apprenti-sage du Vivant Kaï** : Samedi 30 et Dimanche 31 Janvier –
www.centreduvivantkai.fr

☯ **Taiji Quan style Chen** : Samedi 6 Février et Dimanche 7 Février – Jiben Gong, Tao Lu et applications martiales – ouvert à tous les niveaux de pratique y compris les débutants



☯ **Biodanza** : Vendredi 12 au Dimanche 14 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



☯ « **Les Chemins du Tao** » : du Samedi 20 au Mercredi 24 Février
– Ces séminaires s'adressent à toute personne 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

☯ **Centre d'Apprenti-sage du Vivant Kaï** : Samedi 27 et Dimanche 28 Février – www.centreduvivantkai.fr

☯ **Taiji Quan style Yang** : Samedi 6 & Dimanche 7 Mars de 9h à 12h & de 15h à 18h - Jiben Gong, Tao Lu et applications martiales – **Epée et Sabre de l'école Yang**
– ouvert à tous les niveaux de pratique y compris les débutants

☯ **Formation continue en Qi Gong** : Samedi 13 & Dimanche 14 Mars de 9h à 12h et de 15h à 18h : **pour les professeurs du groupement Fataiji** – pédagogie d'enseignement du Qi Gong, perfectionnement...



Printemps 2027

☯ **Centre d'Apprenti-sage du Vivant Kaï** : Samedi 20 et Dimanche 21 Mars – www.centreduvivantkai.fr

☯ **Rencontres Tui Shou 3 jours avec 4 experts à Lille** : du Samedi 27 au Lundi 29 Mars – Thierry Alibert, Daniel Bellotti, Herald Loygue, JJacques Galinier – taoliaison@gmail.com

☯ **Centre d'Apprenti-sage du Vivant Kaï** : Samedi 3 et Dimanche 4 Avril – www.centreduvivantkai.fr

☯ **Taiji Quan style Yang et Chen à Chinon (37)** avec JJacques Galinier : Samedi 10 et Dimanche 11 Avril

☯ **Yoga tibétain** : Vendredi 16 au Dimanche 18 Avril, avec Roselyne-soulie@orange.fr – 06 75 57 03 07

☯ « **Les Chemins du Tao** » : du Samedi 24 au Mercredi 28 Avril – Ces séminaires s'adressent à toute personne 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



☯ **Taiji Quan Yang et Chen – Qi Gong et Méditation** Jeudi 6 au Dimanche 9 Mai de 9h à 12h et de 15h à 18h – Les matins à partir du 2^{ème} jour pratique du Zhan Zhuang (arbre) – La Nage du Dragon et style Chen de Taiji Quan ; Qi Gong & style Yang de Taiji Quan + Méditation.

☯ **Taiji Quan style Yang à Fonsorbes (31)** « le sens des mouvements » avec JJacques Galinier – Samedi 15 Mai – mazarsm@gmail.com



☯ **Centre d'Apprenti-sage du Vivant Kaï** : Samedi 15 et Dimanche 16 Mai – www.centreduvivantkai.fr

☯ **Taiji Quan style Yang et Chen à Peymeinade (06)** avec JJacques Galinier : Samedi 22 et Dimanche 23 Mai – Cathy Brun 0627914338 - siagnetaijiquan@laposte.net

☯ **Rencontres Tui Shou avec Jean-Jacques Galinier** : Samedi 29 et Dimanche 30 Mai – Tous les exercices proposés visent à mieux se connaître à travers un contact respectueux et doux avec le partenaire tout en développant une efficacité martiale

☯ **Centre d'Apprenti-sage du Vivant Kaï** : Samedi 5 et Dimanche 6 Juin – www.centreduvivantkai.fr

☯ **Biodanza** : Vendredi 11 au Dimanche 13 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

Eté 2027

☯ **Qi Gong La Nage du Dragon avec JJ Galinier** : Samedi 19 Juin et Dimanche 20 Juin



☯ **Rencontres Evènement Tui Shou 5 jours** : Samedi 26 Juin au Mercredi 30 Juin de 9h à 12h et de 15h à 18h : Avec le Canadien **Ian Sinclair** – Tous niveaux – Intelligence et subtilité plutôt que force



☯ **Qi Gong & Méditation** : Lundi 5 au Vendredi 9 Juillet à partir de 9h30 le lundi. A 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.

☯ **Taiji Quan Yang + applications martiales + armes du Taiji** : Lundi 12 au Vendredi 16 Juillet à partir de 9h30 le Lundi. **Posture de l'arbre ou Zhan Zhuang** 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



☯ **Taiji Quan style Chen + Tui Shou + Taiji martial + armes** : Lundi 19 au Vendredi 23 Juillet - ouvert à tous les niveaux – à partir de 9h30 le Lundi – Zhan Zhuang, Jibengong, Tao Lu 83, armes et Tui Shou



☯ **Rencontres Tui Shou à Cahors avec 4 experts** : du Vendredi 23 au Dimanche 25 Juillet – Thierry Alibert, Daniel Bellotti, Philippe Schmidt et JJ Galinier à partir du Samedi – taoliaison@gmail.com

☯ **« Les Chemins du Tao »** : du Samedi 31 au Mercredi 4 Août – Ces séminaires s'adressent à toute personne souhaitant dépasser ses conditionnements limitants. Jîva (Jean-Jacques Galinier) vous accueille autour d'un enseignement spirituel vivant

☯ **Danses et Chants Africains** avec Abib Sow et Yékini Camara :
du Samedi 7 au Jeudi 12 Août – Danse Sabar ; danse de
Guinée ; Afro-contemporain ; Doum Danse ; chants ; Yoga ;
Taichi – contact 06 88 80 00 31 ebenbao@gmail.com –
www.ebenbao.com



☯ **Yoga Iyengar** avec Laurence Katz : du Samedi 14 au Jeudi 19 Août –
i.katz@free.fr

☯ **Taiji Quan** avec Philippe Schmidt : du dimanche 22 au Vendredi 27 –
<https://wuji-taichichuan.fr/philippe-schmidt-professeur-de-tai-chi-chuan/>

☯ Voyage Chine pour les 90 ans de Maître Ding Dahong du 25 août au
21 Septembre 2027 environ (professeurs du groupement Fataiji prioritaires)



*** La Wifi est disponible dans tout le centre**

*** 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 inscrits ou pas dans un stage.**



Monestiés



Cordes-sur-Ciel
à 15 mn du CREM

Dolmen de Nougayrol à 5
mn à pied du CREM





ALBI

CREM

Panneaux visibles à proximité du
lac La Roucarié



Pour venir :

En Voiture

De Toulouse 1h15

D'Albi 20 mn

De Rodez 45 mn

De Montauban 1h20

De Montpellier 2h50

De Carmaux 10 mn

En Train

Gare de Carmaux : nous viendrons vous chercher

Penser à demander pour possibilité de covoiturage