



Bonjour à Chacune et Chacun,

Nous remercions tous les participants pour ce moment de partage lors de la dernière session de Tai Chi Chuan ou l'art de guérir en poésie... Les études scientifiques confirment les bienfaits physiologiques sur la santé psychique et physique de cette pratique ancestrale.

6 minutes de pratique permet au corps de libérer les hormones anti douleur, de jouvence, de renforcer le système immunitaire, de diminuer l'hormone de stress, pendant 6 heures et d'être positif !



Vous êtes les bienvenus aux prochains évènements :

- **Sessions de Tao** guidées par **Sahaj Neel** (Dr Florence Pittolo)

en introduction : Qi Gong de la saison

les **dimanche 12 /11 - samedi 2 /12 - dimanche 3 /12 2023 -**

première session 2024 : le dimanche 11 /02

ET

- **Journée Bonheur et marche en silence avec repas partagé à thème :
alimentation consciente le dimanche 18/02/2024**

Toujours possibilité de signature de son dernier livre (publié en mars 2023), aussi disponible en librairie : « Les Taos de l'éveil. Pratiques à la source de l'esprit » aux éditions Unicité sous son nom d'auteur Sahaj Neel

Bonne nouvelle : Pour ses prochains stages, Sahaj est conviée à intervenir dans des sites d'exception par le domaine du Rayol en attente des dates !



Session ouverte à tous (ceux qui ont déjà pratiqués, nous informer lors de l'inscription, merci !).

Date :

2023 : les dimanche 12 novembre - samedi 2 / dimanche 03 décembre

2024 : Les dimanche 11 février et 18 février

Horaires : matin de 09 h 30 à 12 h **OU** après-midi de 14 h 15 à 17 h 00 **OU** journée entière (temps libre entre 12 et 14 h)

Lieu : Golfe de Saint Tropez en plein air (adresse sera précisée aux participants)

tarif : demi-journée (matin ou après-midi) : 45 eur Journée complète : 75 eur

Si difficulté financière, nous contacter.

! Merci de revenir vers nous par mail pour nous informer de votre préférence entre le 2 et le 3 décembre 2023 avant ce lundi 30/10

Comment s'inscrire : par retour de mail à l'adresse seminaires83@gmail.com de votre **fiche décharge responsabilité** (voir PJ) et si souhaité la fiche d'adhésion à l'asso présence médiation.

! Date limite d'inscription pour la session du 12/11 : : le mardi 07/11 midi

Aussi en PJ, cadeau pour celles et ceux qui ne l'ont pas encore reçu : des extraits du livre du Tao de l'éveil de Sahaj Neel ainsi qu'un mini guide de la méditation rédigé à votre attention.

Ce message peut être diffusé à vos amis, famille, ...

Prenez soin de vous, rejoignez-nous ☺

Dr Eve Lefrancq et Sahaj



Biographie Sahaj Neel :

Sahaj est enseignante de Tai Chi Chuan depuis plus de 30 ans (ceinture noire), anciennement 5 écoles, danseuse sacrée, anciennement enseignante à l'université des sports, intervenante à l'opéra de Nice et Monaco et d'autres lieux d'exception pour ces happenings.

Auteur et conférencière, développant la calligraphie, a habité et fréquenté l'Asie plus de 20 ans. Sahaj s'y est entraînée avec de vrais maîtres et notamment dans cette discipline de cet « Art du mouvement poétique et médicinal ».

Elle est invitée pour des performances autant dans des lieux privés que publics : chapelles, musées (par exemple Asiatique de Nice), en France, Canada et 10 pays au total...

Sahaj enseigne la méditation depuis 20 ans notamment à des médecins, soignants, enseignants.

Les Tao, libres dans l'air, appellent à l'accomplissement de notre destinée.



Ces Tao sont transmis directement par Sahaj lors de sessions en présence

Autres ouvrages :

- *Livre précieux de la méditation – Quand l’instant libère. Guide pour un quotidien éclairé entre tradition, philosophie, science et pratique. Ed. Unicité. 1 er trimestre 2022*
- *Méditer enfants – parents : S’épanouir dans l’apaisement et la joie d’être ensemble. Edilivres 2021*
- *Manifeste pour la nouvelle Humanité. « Ecoute petit homme ». Edilivres 2021*
- *Journal d’une tantrika ou le doux saisissement de l’amour. Ed. Accarias l’originel. 2014*

Un prochain ouvrage sortira aux renommées éditions Du Relié dirigées par Marc De Smedt, une commande : Douleur et méditation avec le Dr. Jacques Vigne.