

**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 2020/2021**



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

## 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 avec 1 salon, bibliothèque de 70 m<sup>2</sup>,  
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

- 1 buanderie (machines à laver, 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 1 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 verte avec 1 lit 140 et la chambre pourpre avec 2 lits de 80 pouvant se rapprocher, 1 WC et salle de bain sur le palier communs aux 2 chambres

### **🌀 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) pour couple 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 (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**



🌀 au 3<sup>ème</sup> niveau

### Les Chalets des 7 étoiles

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

### Camping possible en sous bois

\* 5 emplacements de tentes 2 places (possibilité de branchement électrique avec supplément) – tarif à la demande

\* 3 places de parking pour 3 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 étages** (en cours de rénovation) :

**Rez-de-chaussée :**

- ★ actuellement **une chambre bleue** pour couple avec lit en 140 : actuellement 20 €/nuit/pers
- ★ 1 WC



## 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 ou 20 €/nuit/pers pour les 4



3

## 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 : 20 €/nuit/pers



⊛ chambre pourpre pour couple avec lit de 140 : 25 €/nuit/pers



Nota : Les 3 chambres (1 du rez-de-chaussée et 2 du 2<sup>ème</sup> étage) peuvent accéder à la cuisinette 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*

🌀 « le Gîte » 15 personnes maxi

⊕ Chambre aubergine (N°1) pour 5



personnes avec 2 lits superposés de 80 et 1 lit de 80 : 20 €/nuite/pers

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



⊕ Chambre violette (N°3) pour couple avec lit en 160 : 30 €/nuite/pers



⊕ Chambre bleue (N°4) pour 2 personnes avec 2 lits de 80 pouvant se rapprocher : 25€/nuite/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



⊛ Cuisine aménagée + salle à manger avec 3 frigos, 4 plaques en vitrocéramiques, lave-vaisselle...



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

80 €/chalet/jour ou 20 €/nuit/pers pour 4



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



- **Apporter si possible vos draps, taie d'oreiller, serviettes de toilette. Supplément de 8€ /séjour pour draps, taie d'oreiller et 5 € serviette 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 -----

(pour les autres stages, voir calendrier sur le site)

**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 à travers leurs professeurs et clubs. + 20 % pour les extérieurs.

**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 chaussure pour l'extérieur, des vêtements chauds, imperméables,...(selon la saison)

### Automne 2020

☯ Samedi 24 Octobre de 9h à 12h & de 14h à 17h : Stage de **Qi Gong « Dao Yin Yang Sheng Gong 导引养生功 des Poumons »** avec Jean-Jacques Galinier : bien que cette expression chinoise signifie de façon générique « l'art de nourrir la vie », il existe de nombreux exercices ainsi que des enchaînements. notamment un enchaînement l'énergie des poumons - Coût 50 week-end (Qi Gong + l'hébergement en sus selon le



spontanés et codifiés Nous aborderons pour renforcer € la journée ou 90 € le Méditation) – coût de type

☯ Dimanche 25 Octobre de 9h à 12h & de 14h à 17h : stage de **Méditation « les 3 postures »** avec Jean-Jacques Galinier - Méditer est un état de présence qui ne s'arrête pas seulement à une posture déterminée. Cependant la posture adéquate favorise le centrage et la réunion énergétique propice à entrer dans de nouveaux états de conscience. La méditation peut être passive ou active ou combiner les deux. Coût du stage 50 € la journée ou 90 € le week-end (Qi Gong + Méditation) – coût de l'hébergement en sus selon le type



☯ Samedi 31 Octobre & Dimanche 1<sup>er</sup> Novembre de 9h à 12h & de 15h à 18h : Stage de **Taiji Quan style Yang** avec Jean-Jacques Galinier - ouvert à tous les niveaux – Jiben Gong ; les 3 parties ou San Cai des 108 mouvements ; applications martiales. Le style Yang de Taiji Quan se caractérise par des mouvements amples et droits qui amplifient le corps énergétique et œuvrent à harmoniser la structure et les énergies dans leurs liaisons complexes. Coût 50 € la journée ou 90 € le week-end – coût de l'hébergement en sus selon le type



☯ Samedi 14 & Dimanche 15 Novembre - un Week-end pour Tisser une mélodie entre **VOIX et DANSE** avec Christelle Bonneau et Katy Barcelo. Un week-end Exploration où le chemin de la Danse et de la Voix, ces Arts de Transformation entrent en résonance pour faire vibrer et exulter notre nature profonde ! Avec des espaces en alternance pour voyager et ouvrir de nouveaux chemins vocaux ou corporels... Horaires : 10h à 18h (avec arrivée 9h30) - Tarif : 200 euros  
Contactez Katy Barcelo : 0623120491 - <http://www.danse-creative-anandajoy.com/> ou Christelle Bonneau : 0534025943  
- <http://terdenvol.com/chant-spontane/>



☯ Samedi 28 & Dimanche 29 Novembre de 9h à 12h et de 15h à 18h : **Formation continue en Qi Gong pour les professeurs du groupement Fataiji** – Pédagogie d'enseignement, perfectionnement, amélioration posturale et sensorialité énergétique.

## Hiver 2020-2021

☯ Samedi 19 & Dimanche 20 Décembre de 9h à 12h et de 15h à 18h : stage de **Taiji Quan style Chen** sous la direction de Jean-Jacques Galinier ; jibengong, Taolu 83, applications martiales - Coût 50 € la journée ou 90 € le week-end – coût de l'hébergement en sus selon le type



☯ Lundi 28 & Mardi 29 Décembre de 9h à 12h et de 15h à 18h : stage **Qi Gong et Méditation** avec Jean-Jacques Galinier – pratiques à l'intérieur et en pleine nature, dynamiques et passives ; nettoyage... - Coût 60 € la journée ou 100 € les 2 jours – coût de l'hébergement en sus selon le type



☯ Mercredi 30 et Jeudi 31 Décembre – à partir de 9h le mercredi : **Retraite méditative et jeûne** (boissons chaudes) – se découvrir en dehors des sentiers battus, finir et débiter la nouvelle année dans une ambiance intérieure festive et sans artifice. A travers des expériences méditatives actives et passives, venez ressentir vos centres énergétiques s'animer et votre champ de conscience s'ouvrir et s'éveiller - Coût 60 € la journée ou 100 € les 2 jours – coût de l'hébergement en sus selon le type



**Pour les personnes intéressées par les 4 jours de stage consécutifs (du lundi 28 au jeudi 31 décembre) coût total du stage : 170 € + coût de l'hébergement en fonction des choix.**

☯ Samedi 30 & Dimanche 31 Janvier 2021 à partir de 9h : **Formation continue en Taiji Quan pour les professeurs du groupement Fataiji** – Pédagogie d'enseignement, perfectionnement autour des styles Yang et Chen du Taiji Quan



☯ Samedi 6 & Dimanche 7 Février de 9h à 12h et de 15h à 18h : stage de **Taiji Quan Martial** avec Jean-Jacques Galinier – Tui Shou codifiés et libres ; applications martiales ; Nei Gong et renforcement de la structure énergétique - Coût 50 € la journée ou 90 € le week-end – coût de l'hébergement en sus selon le type



☯ Samedi 27 & Dimanche 28 Février de 9h à 12h et de 15h à 18h : stage de **Qi Gong les matins « préparation au printemps » et exercices méditatifs passifs et actifs** les après-midis - Coût 50 € la journée ou 90 € le week-end - coût de l'hébergement en sus selon le type



## Printemps 2021

☯ Samedi 27 & Dimanche 28 Mars de 9h à 12h et de 15h à 18h : **Formation continue en Qi Gong pour les professeurs du groupement Fataiji** – pédagogie d'enseignement du Qi Gong, perfectionnement...



☯ Samedi 3, Dimanche 4 & Lundi 5 Avril (Pâques) de 9h à 12h et de 15h à 18h : stage **Taiji Quan style Yang & armes** avec Jean-Jacques Galinier et Annie Tropis – Jibengong, Tao Lu les matins en 2 ateliers et armes du Taiji les après-midis en ateliers selon choix – 90 € les 2 jours et 120 € les 3 jours – coût de l'hébergement en sus



☯ Samedi 8 & Dimanche 9 Mai de 9h à 12h et de 15h à 18h : Stage de **Taiji Quan style Chen** les matinées et **Tui Shou** (poussées des mains ou mains collantes) les après-midis sous la direction de Jean-Jacques Galinier – Taolu 83 mvts et Tui Shou codifiés et libres – coût 50 € la journée ou 90 € le week-end – cout de l'hébergement en sus suivant le choix opté



## Été 2021

☯ Lundi 12 au Vendredi 16 Juillet à partir de 9h le Lundi : Stage de **Taiji Quan Yang agrémenté d'un travail de l'arbre ou Zhan Zhuan** le matin de bonne heure avec Jean-Jacques Galinier – Tao Lu, travail à deux pour améliorer le ressenti de la qualité d'écoute et de détente neuromusculaire + un atelier arme au choix les après-midis – coût 50 €/jour ou 220 € les 5 jours + coût de l'hébergement en fonction du choix



☯ Lundi 19 au Vendredi 23 Juillet à partir de 9h le Lundi : **stage intensif de Taiji Quan style Chen + Taiji martial n'est pas ouvert aux tout-débutants** - sous la direction de Jean-Jacques Galinier - coût 50 €/jour ou 220 € les 5 jours + coût de l'hébergement en fonction du choix



☯ Lundi 26 au Vendredi 30 Juillet à partir de 9h le lundi : stage de **Qi Gong & Méditation** avec Jean-Jacques Galinier – 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.



vous baigner au Lac de la Roucarié, vous balader en forêt, à vélo et nous pourrons aussi vous proposer 1h à 2h chaque jour d'une pratique énergétique (coût du cours à déterminer)





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](#)

