

Quel est le but du stage ?

**Apprivoiser et
Accompagner la Douleur**

Comprendre la douleur

Identifier ses différents rôles

Repérer les saboteurs inconscients

Découvrir de nouvelles solutions.

Mobiliser ses propres ressources

*Apprendre les différentes techniques
énergétiques*

Mettre en place l'ensemble des outils

INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU :

Maison de Créhen

Divine Providence

11 Rue Guy Homery

22130 CREHEN (25 Km de Saint-Malo)

Horaires:

du Samedi 6 au mercredi 10 juin 2026

de 09h30 à 18h00

(Arrivée la veille, le vendredi en fin d'après-midi)

Coût total du stage : 500€

(hébergement en pension complète inclus)

En cas de soucis financiers, le montant peut être adapté. Il est très important pour nous que le coût ne soit pas un frein à la pratique.

N'hésitez pas à nous en parler.

« Nous devons à la douleur tout ce qu'il y a de bon en nous »

Anatole France

*« La Pratique est le Chemin.
Le Chemin est la Pratique. »*

Sur ce Chemin, nous vous accompagnons ...



STAGE de 5 JOURS

**Apprivoiser et
Accompagner la Douleur**



Animé par

Catherine DELPLANQUE

&

Bertrand PORET

du Samedi 6 Juin au Mercredi 10 juin 2026

Abbaye de Crehen

Dans les Côtes d'Armor



Comment le stage va t-il se dérouler ?

*Chaque journée sera l'occasion d'alterner
pratique et théorie*

**Un bilan de terrain vous sera proposé avant le
stage pour optimiser les conseils**

Aspects théoriques

Le fonctionnement du corps humain

L'importance de l'alimentation

L'impact de la respiration

L'utilisation de la Phytothérapie et des Huiles
essentielles.

Les zones réflexes et les auto-massages

Les principes en Médecine Chinoise`

En fin de journée un atelier de Naturopathie

sera proposé par Elisabeth BATAILLE

Naturopathe



Aspects pratiques

Mindfulness - Méditation de présence attentive

Hypnose et Relaxation

Pratique du Qi Gong thérapeutique

Pratique des sons de guérison

Bodyscan taoïste

Cohérence Cardiaque

Marche méditative

**« La Mindfulness est un état de conscience qui
résulte du fait de porter son attention
intentionnellement au moment présent, sans juger,
sur l'expérience qui se déploie instant après
instant. »**

(Jon Kabat-Zinn, fondateur de la MBSR, 2003)

**La Pleine Conscience peut nous aider à juste accueillir
la douleur, telle qu'elle est, sans souffrir**



**« Le Qi Gong thérapeutique : c'est l'art de porter
l'attention sur les zones de stagnation de l'énergie
dans le corps, source de douleur, puis de les réifier et
de les mobiliser grâce au souffle, la gestuelle dans le
mouvement, afin de retrouver la détente, le bien-être et
l'apaisement de l'esprit»**

Bertrand Poret



Catherine DELPLANQUE

- **Médecin Généraliste**
- Homéopathie - Acupuncture - Micronutrition
- Formatrice en Médecine naturelle
- Fondatrice de l'Association COORDONNANCE

Contact : Catherine DELPLANQUE

Mail : delhomeo@aol.com

coordonnance@gmail.com

Bertrand PORET

- **Ostéopathe D.O.**
- Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise
- Instructeur certifié en MBSR par la Brown University
(Providence USA)
- Enseignant de Qi Gong diplômé FEQGAE

Contact : Bertrand Poret

Tél. 07 60 40 17 63

Mail : bertrandporet@icloud.com

Site internet : <https://www.qigongetmindfulness.fr/>

Avec l'aimable participation de :

Elisabeth BATAILLE

Naturopathe