

**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  
pour les personnes en pension complète)

**Coût total du stage : 375€**

(Repas du midi 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](mailto:delhomeo@aol.com)**

**[coordonnance@gmail.com](mailto: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](mailto:bertrandporet@icloud.com)**

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

Avec l'aimable participation de :

**Elisabeth BATAILLE**

**Naturopathe**