

L'enseignement des cours est assuré par  
**Guy Bourdeau**

Il organise régulièrement des ateliers :

- **de constellations familiales et systémiques**
- **d'initiation au Reiki**

Il reçoit en consultation individuelle sur rendez-vous pour des **rééquilibrages énergétiques selon l'EFT** et procède à l'harmonisation de l'habitat par la **géobiologie et/ou le Feng Shui**.

Consultez le site KERZEN pour lire les détails : <http://kerzen-2.e-monsite.com/>  
Adressez un mail à : [kerzen@orange.fr](mailto:kerzen@orange.fr)  
pour vous inscrire à la liste de diffusion des événements de l'association.

**06.67.50.01.08**

Les cours, ateliers et consultations ont lieu à **L'Espace KERZEN** situé au 140 bis route du Krec'h, Lannion Servel



De Lannion, en direction de Trébeurden tournez à gauche au lieu dit « Champ blanc » sur la route de Minic'hy puis la 2<sup>ème</sup> route à gauche. L'Espace KerZen est dans la maison en bois qui est sur la gauche dans le premier virage.

## Tarifs :

### Cours hebdomadaires :

Adhésion à l'association KERZEN : 12 €  
A l'année : 270 € (en 3 chèques de 90 € mis en banque au début de chaque trimestre)

Au trimestre : (10 à 12 cours) : 95 €

Au mois : 35 €,

A l'unité : 12 €

Demi-tarif pour demandeurs d'emploi, conjoint(e), étudiants, ou pratique de deux activités.

Ateliers trimestriels : 35 €

**Reprise des cours le mardi 17/09/2024**

**1<sup>ère</sup> séance découverte offerte**

***Possibilité d'inscription toute l'année***

### Constellation familiales :

Constellation en atelier : 80 €

Assistant à l'atelier : 12 €

Constellation en individuel : 100 €

### Initiation Reiki :

Premier degré : 90 €

Deuxième degré : 130 €

### Rééquilibrage énergétique :

Consultation individuelle : 35 €

### Harmonisation de l'habitat :

Maison ou appartement : 275 €

# Association KERZEN

## Harmonie du corps et de l'être

Par les Arts Traditionnels



harmonie

Cours hebdomadaires :

## YOGA EUPHONIQUE

Mardi de 9h30 à 10h45  
Vendredi de 18h à 19h15

## TAI CHI CHUAN QI GONG - IDOGO®

Mardi de 18h à 19h15  
Mercredi à 18h  
(pratiquants confirmés)  
Jeudi de 18h à 19h15  
Vendredi de 9h30 à 10h45

## **Le Yoga Euphonique du Samadeva**

se compose de mouvements et postures pratiqués sur des musiques spécialement conçues à cet effet.

Inspirée des traditions les plus anciennes de l'Orient comme le Tai Chi Chuan, le Qi Gong et le Yoga, il allie des approches plus contemporaines comme l'eurythmie, le stretching et la relaxation.

Au-delà de ses bienfaits pour la santé physique, le yoga euphonique a des effets profonds et positifs sur le psychisme, les émotions, la concentration et la mémoire.

Il s'adresse à un public de tout âge désirant favoriser son épanouissement personnel, lutter contre le stress et retrouver une meilleure qualité de vie.



*Une tenue souple est conseillée pour la pratique du yoga et du tai-chi.*

**Le Tai Chi Chuan** est un art martial non violent qui provoque chez le participant un état de détente lié à l'équilibre des polarités yin-yang.

Il procure un bien-être physique conduisant à la tranquillité de l'esprit et à la sérénité.

Chaque mouvement a, selon les préceptes de la médecine chinoise, une action bénéfique sur nos organes.

La séance commence en alternance par :  
- des exercices de Qi gong avec le bâton **IDOGO®**



- la pratique du Qi gong des 8 trésors
- l'hygiène énergétique
- des exercices de « brain gym »

Nous poursuivons ensuite par des exercices de Qi gong spécifiquement adaptés à la saison en cours, permettant une dynamisation et une harmonisation des systèmes sollicités à cette période.

Cette préparation est suivie, pendant 45mn, de l'enseignement du Tai-chi (forme Yang de maître Tung) par petits groupes de niveau.

## **AUTRES ACTIVITES**

En tant qu'adhérents à l'association, même si vous ne participez pas aux cours hebdomadaires, vous pouvez bénéficier d'activités proposées gratuitement par certains membres les :  
- Vendredis à 17h : méditation guidée de 45mn -es  
-Samedis de 15h à 16h: Falun Gong  
-Certains samedis à 16h15, sur inscription : Yoga du rire.

## **ATELIERS TRIMESTRIELS**

De 14h à 18h30 les samedis :

16/11/2024 – 08/02/2025 – 17/05/2025  
Au début de chaque saison, un atelier, **(ouvert à tous même débutant)**, est proposé pour préparer l'organisme aux nouvelles énergies qui se mettent en place.

Nous débutons par des exercices d'hygiène énergétique puis par 1 heure de Falun Gong et 1 heure de Qi gong avec le bâton IDOGO®.

Des jeux et danses en cercle inspirés des traditions les plus anciennes sont au programme de ces ateliers et les exercices de Qi gong adaptés à la saison à venir sont suivis d'une séance de yoga euphonique.

Une pause conviviale en milieu de séance est prévue permettant des échanges.