

CENTRE DE RESSOURCEMENT ENERGETIQUE DE MARAVAL

C.R.E.M.

802 route d'Almayrac - Maraval - 81640 Monestiés

0662336822-0972511701

cremaraval@gmail.com

www.centre-ressourcement-energetique-maraval.fr



BROCHURE 2024-2025

Renseignements et Calendrier des stages

Le **CREM** a ouvert ses portes à l'automne 2020 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 cours de Méditation, Qi Gong et Taiji Quan sont également accessibles toute la saison en Visio et en présentiel (voir notre site).

Des hébergements aménagés pour gestion libre (chalets, gîte, chambres, camping ...) et des salles sont à disposition sur réservation. Pour les stages longs nous faisons appel à d'**excellents cuisiniers** (cuisine de qualité, végétarienne ou autre sur demande)

Réservez notre centre pour l'organisation de vos séminaires

🌀 En arrivant au 1^{er} niveau juste au-dessus du parking

Accessibilité avec place de parking



1 Bâtiment comprenant :

- L'accueil (70 m²) avec 1 salon, bibliothèque, wifi, TV...



- 3 WC + lavabos
- 1 salle annexe d'activités ou réunion de 110 m² pouvant servir de réfectoire - Location de la salle annexe : 100 €/jour ou 170 €/week-end ; demandez un devis pour un séjour
- 1 buanderie (machines à laver, sèche-linge, table et fer à repasser)

1 autre bâtiment appelé « La Tour » comprenant :

- au rez-de-chaussée : 1 WC, 1 salle de bain commune, 1 chambre aubergine (N°1) lit 140 + 1 chambre bleue (N°2) lit 140
- au 1^{er} étage : 1 studio pour 4 pers maxi avec cuisine, salle de bain, WC, 1 lit 140 et un canapé lit 140
- au 2^{ème} étage : la chambre violette (N°4) avec 1 lit 140 et la chambre verte (N°3) avec 2 lits de 80 pouvant se rapprocher, 1 WC et salle de bain communs aux 2 chambres sur le palier

🌀 Au niveau « médian » - prendre l'escalier 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) 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

1 bâtiment composé de :

- 1 vestiaire servant aussi de salle de stockage (50m²)
- 1 grande salle (dojo ou wuguan) de 150 m² avec un parquet bois au sol



Location de la grande salle : à titre indicatif 150 €/jour ou 250 € /week-end ; demandez un devis pour un séjour

🌀 au 3^{ème} niveau

Les Chalets des 7 étoiles

* **Chalets en bois aménagés** (kitchenette avec 2 plaques électriques et ustensiles courants de cuisine), salle de bains, WC, dressing, terrasse ..), (pour 4 pers. max, 4 lits de 80x190)

Camping possible en sous bois

* 4 emplacements de tentes 2 places (possibilité de branchement électrique avec supplément + 5 €) – 15 €/nuit/personne – sanitaires au gîte* 2 places de parking pour 2 fourgons maxi – 15€/nuit/personne + 5 € électricité



* **Tous les hébergements ont, ou permettent un accès aux cuisines** : Ces tarifs sont donnés à titre indicatif.

* ***Toute l'année vous pouvez réserver un hébergement que vous soyez inscrits dans un stage ou non.***

🌀 « La Tour » 10 à 12 personnes maxi



Bâtiment sur 3 niveaux :

Rez-de-chaussée :

- ⊛ **une chambre bleue** (N°2) avec 1 lit 140 : 45 €/nuits/la chambre
- ⊛ 1 WC même palier
- ⊛ Salle de bain commune



même palier



Rez-de-chaussée :

- ⊛ **une chambre avec baie vitrée - aubergine** (N°1) avec 1 lit 140 : 50 €/nuits/la chambre
- ⊛ 1 WC même palier
- ⊛ Salle de bain commune même palier



1^{er} étage : le studio

- ⊛ **studio pour 4 personnes maxi** avec 1 lit 140 + canapé lit + cuisine, salle de bain et WC : 80 €/nuits le studio



2^{ème} étage : 2 chambres + salle de bain et WC communs sur le palier

- ⊛ chambre verte (N°3) pour 2 personnes avec 2 lits de 80 pouvant se rapprocher : 25 €/nuits/pers





⊛ chambre pourpre
(N°4) avec lit de 140 :

50 €/nuite/la chambre

Belle vue sur tout le
site



Nota : Les personnes hébergées dans les 4 chambres (2 du rez-de-chaussée et 2 du 2^{ème} étage) peuvent accéder à la cuisine du réfectoire se trouvant à proximité

☯ « 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 : 25€/nuite/pers



⊛ Chambre violette (N°3) avec 1 lit 160 :
50 €/nuite/la chambre

⊛ Chambre bleue (N°4) pour 2 personnes avec 2 lits de 80 pouvant se rapprocher : 25€/nuit/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 m² avec 6 cabines de douches, 5 WC, lavabos collectifs, double vasque – accès aussi aux campeurs



⊛ Cuisine aménagée + salle à manger avec 2 frigos, 4 plaques en vitrocéramiques, lave-vaisselle et tous les ustensiles et couverts fournis...



🌀 Les 7 Chalets – 4 couchages maxi de
80X190 : 80 €/chalet/nuit



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



Dans le bâtiment où se trouve le réfectoire, vous trouverez également une Salle de Massage avec Sauna infrarouge 2 places et salle de bain, WC

- Dans la mesure du possible, apportez vos draps, taie d'oreiller, serviettes de toilette. Supplément de 8€/séjour pour draps, taie d'oreiller et 5 € serviettes toilette. (Couvertures fournies).
- 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 2024-2025-----

Réservation par mail : cremaraval@gmail.com - envoi 30 % d'arrhes à Fataiji lieu-dit Maraval 81640 Monestiés – les tarifs donnés ici concernent les adhérents

Fataiji : coût de la **carte de membre 30 €** pour la saison en cours (voir site CREM pour paiement en ligne ou sur place dès le premier stage) – pour les non adhérents le tarif est majoré

Stages ouverts à tous les niveaux sauf exception qui sera alors mentionnée.

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

Veillez consulter l'agenda du site pour être sûr des mises à jour et de toutes les dates de stages proposées durant la saison en cours. De plus vous y trouverez des renseignements complémentaires – les tarifs indiqués ne comprennent pas les hébergements

Les stages mentionnés sont dirigés par Jean-Jacques Galinier sauf précisions - Accueil premier jour de stage à partir de 8h30 pour le règlement et 9h30 début des cours

Automne 2024

☯ **Qi Gong Traditionnel** : Jedi 29 août au Dimanche 1er Septembre, organisé par Michel Brémont et Laurent Château – « les exercices de longévité et d'éveil de Chen Tuan » - contact 05.62.18.34.60 / 06.67.26.72.01

☯ **Rencontre Internationales de Tui Shou** : du Mercredi 18 au Dimanche 22 Septembre avec 15 experts Européens – voir agenda du CREM pour inscriptions

☯ **Taiji Quan et Qi Gong** avec l'association Energie et Harmonie : Samedi 28 et Dimanche 29 Septembre – contact : nrjarmonie@gmail.com



☯ **Formation continue en Taiji Quan Yang et Chen** : Samedi 5 et Dimanche 6 Octobre 9h à 12h & de 14h à 17h : cette formation est uniquement proposée à tous les professeurs et animateurs du groupement Fa Taiji.

Si vous êtes déjà professeur ou avez l'intention d'animer des cours, et souhaitez nous rejoindre, merci de nous en faire part.



☯ « **Les Chemins du Tao** » : du samedi 19 au Mercredi 23 Octobre – Ces séminaires s'adressent à toutes personnes souhaitant dépasser ses conditionnements limitants. Jîva (Jean-Jacques Galinier) vous accueille autour d'un enseignement spirituel vivant ; veuillez consulter l'agenda du site pour de plus amples renseignements



☯ **Chamanisme Intégral** : Mercredi 30 Octobre au Dimanche 3 Novembre – organisé par Laurence Guillou : <https://laporteinterieure.fr/> - laurence@laporteinterieure.fr

☯ **Taiji Quan style Yang et Chen à Peymeinade (06)** avec JJacques Galinier et Annie Tropis : Samedi 16 et Dimanche 17 Novembre – Cathy Brun 0627914338 - siagnetaijiquan@laposte.net

☯ **Taiji Quan style Chen** : Samedi 23 et Dimanche 24 Novembre de 9h à 12h & de 14h à 17h : de 9h à 12h & de 15h à 18h - Jiben Gong, Tao Lu et applications martiales – ouvert à tous les niveaux de pratique y compris les débutants - Coût 65 € la journée ou 120 € le week-end



☯ **Formation continue en Qi Gong** : Samedi 30 Novembre & Dimanche 1^{er} Décembre de 9h à 12h et de 15h à 18h : cette formation est uniquement proposée à tous les professeurs et animateurs du groupement Fa Taiji. Si vous êtes déjà professeur ou avez l'intention d'animer des cours, et souhaitez nous rejoindre, merci de nous en faire part – Pédagogie d'enseignement, perfectionnement, amélioration posturale et sensorialité énergétique.

☯ « **Les Chemins du Tao** » : week-end du 7 & 8 Décembre

Hiver 2024-2025

☯ **Taiji Quan Yang et Chen - Qi Gong – Méditation** : du Samedi 28 au Mardi 31 Décembre ; Zhan Zhuang ou « la posture de l'Arbre », exercices d'étirements, Jibengong, Tao Lu, Qi Gong et Dao Yin pour le renforcement des Reins,



Méditations guidées,.. Coût 65 € la journée ou 200 € les 4 jours – voir fiche d’inscription et affiche de présentation sur l’agenda

☯ **Rencontres Tui Shou** : avec JJ Galinier week-end du 11 et 12 Janvier 2025 – Pratiques douces avec partenaire, l’art du contact et de l’écoute

☯ **Tai Yi You Long ou «La Nage du Dragon »** : Samedi 18 et Dimanche 19 Janvier
– Enchaînement taoïste en 60 mouvements répartis en 3 parties ; Les mouvements sont très fluides, demandent parfois un bon équilibre. Ils sont composés d’un travail très spiralé avec de nombreux étirements. Cet enchaînement rassemble les connaissances énergétiques et les disciplines comme le Taiji Quan, le Qi gong - 120 € le week-end



☯ **Formation continue en Taiji Quan pour les professeurs du groupement Fataiji** : Samedi 25 & Dimanche 26 Janvier 2025 à partir de 9h : Pédagogie d’enseignement, perfectionnement autour des styles Yang et Chen du Taiji Quan



☯ **Taiji Quan style Chen** :

Samedi 1^{er} & Dimanche 2 Février de 9h à 12h & de 14h à 17h : de 9h à 12h & de 15h à 18h - Jiben Gong, Tao Lu et applications martiales – ouvert à tous les niveaux de pratique y compris les débutants - Coût 65 € la journée ou 120 € le week-end

☯ **Biodanza** : Vendredi 14 au Dimanche 16 Février – <http://biodanza-toulouse-daniel.fr/index.php/qu-est-ce-que-c-est>
<http://biodanza-toulouse-daniel.fr/index.php/stages> - La Biodanza nous offre cette opportunité d’expression par la danse, le mouvement et la rencontre avec l’autre. Elle vient nourrir notre richesse intérieure et nous invite à connecter notre créativité. Ouvert à tous les pratiquants ayant 6 mois d’expérience minimum. Les débutants peuvent nous contacter.

Daniel : 06 60 38 74 48 - dstephan@free.fr

Richard : 06 37 62 37 74 - bullesdelumiere11@gmail.com

☯ « **Les Chemins du Tao** » : du Samedi 22 au Mercredi 26 Février – Ces séminaires s’adressent à toutes personnes souhaitant dépasser ses conditionnements limitants. Jîva (Jean-Jacques Galinier) vous accueille autour d’un enseignement spirituel vivant ; veuillez consulter l’agenda du site pour de plus amples renseignements



☯ **Taiji Quan style Chen** : Samedi 8 & Dimanche 9 Mars de 9h à 12h & de 14h à 17h : de 9h à 12h & de 15h à 18h - Jiben Gong, Tao Lu et applications martiales – ouvert à tous les niveaux de pratique y compris les débutants - Coût 65 € la journée ou 120 € le week-end



Printemps 2025

☯ **Taiji Quan style Yang « spécial Fang Song** » : Samedi 22 & Dimanche 23 Mars de 9h à 12h & de 14h à 17h : de 9h à 12h & de 15h à 18h - Jiben Gong, Tao Lu et applications martiales – ouvert à tous les niveaux de pratique y compris les débutants - Coût 65 € la journée ou 120 € le week-end



☯ **Formation continue en Qi Gong** : Samedi 29 & Dimanche 30 Mars de 9h à 12h et de 15h à 18h : **pour les professeurs du groupement Fataiji** – pédagogie d’enseignement du Qi Gong, perfectionnement...

☯ **Chamanisme Intégral** : Mercredi 2 au Dimanche 6 Avril – organisé par Laurence Guillou : <https://laporteinterieure.fr/> - laurence@laporteinterieure.fr

☯ **Danse Africaine** : du Vendredi 11 au Dimanche 13 Avril – Avec Abib Sow ; Danse Sénégal et Afro-contemporain – Contact : metisartsport@gmail.com



☯ « **Les Chemins du Tao** » : du Vendredi 18 au Mardi 22 Avril – Ces séminaires s’adressent à toutes personnes souhaitant dépasser ses conditionnements limitants. Jîva (Jean-Jacques Galinier) vous accueille autour d’un enseignement spirituel vivant ; veuillez consulter l’agenda du site pour de plus amples renseignements

☯ **Retraite Taoïste** : Vendredi 25 au Dimanche 27 Avril – avec Me Charles Henri Belmonte, intronisé en Avril 2009 à Wudang Shan, disciple taoïste de la 16^{ème} génération – 06.10.72.09.52

☯ **Taiji Quan Yang et Chen – Qi Gong et Méditation** Jeudi 1^{er} au Dimanche 4 Mai matin de 9h à 12h et de 15h à 18h – les matins nous pratiquerons Zhan Zhuang (arbre) à partir du 2^{ème} jour, Qi Gong du Foie, Rate et la Grue des Immortels ; style Chen de Taiji Quan et les après-midis Taiji Quan style Yang et Qi Gong Méditation. Coût 65 € la journée ou 200 € les 4 jours – coût de l’hébergement en sus selon le type



☯ **Taiji Quan style Yang et Chen à Peymeinade (06)** avec JJacques Galinier et Annie Tropis : Samedi 17 et Dimanche 18 Mai – Cathy Brun 0627914338 - siagnetaijiquan@laposte.net

☯ **Taiji Quan style Yang à Fonsorbes (31)** apprendre l’art du Fang Song – Samedi 24 Mai – voir calendrier FA TAIJI

☯ **Masterclass au CREM Wu Dang Taiji et Yang/Chen Taiji Quan** : Jeudi 29 au Dimanche 1^{er} Juin matin – avec Charles Henri Belmonte 16^{ème} génération Wudang et Jean-Jacques Galinier 12^{ème} génération Taiji Quan Chen – les principes communs des différents styles de Taiji Quan. Pratiques et conférences – programmes en cours



☯ **Biodanza** : Vendredi 13 au Dimanche 15 Juin
<http://biodanza-toulouse-daniel.fr/index.php/qu-est-ce-que-c-est>
<http://biodanza-toulouse-daniel.fr/index.php/stages> - La Biodanza nous offre cette opportunité d’expression par la danse, le mouvement et la rencontre avec l’autre. Elle vient nourrir notre richesse intérieure et nous invite à connecter notre créativité. Ouvert à tous les pratiquants ayant 6 mois d’expérience minimum. Les débutants peuvent nous contacter.
Daniel : 06 60 38 74 48 - dstephan@free.fr
Richard : 06 37 62 37 74 - bullesdelumiere11@gmail.com

Eté 2025

☯ **Rencontres Evènement Tui Shou 5 jours** : Samedi 21 au Mercredi 25 Juin de 9h à 12h et de 15h à 18h : Avec le Canadien **Ian Sinclair – Tous niveaux – L'intelligence plutôt que la force** - Coût 65 € la journée ou 300 € les 5 jours – coût de l'hébergement en sus selon le type



☯ **Chamanisme Intégral** : Mercredi 2 au Dimanche 6 Juillet – organisé par Laurence Guillou : <https://laporteinterieure.fr/> - laurence@laporteinterieure.fr



☯ **Qi Gong & Méditation** : Mardi 8 au Samedi 12 Juillet à partir de 9h le lundi : 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 250 € ou 65 €/jour

☯ **Taiji Quan Yang + applications martiales + armes du Taiji** : Lundi 14 au Vendredi 18 Juillet à partir de 9h30 le Lundi : **agrémenté d'un travail de l'arbre ou Zhan Zhuan** le matin de bonne heure – Tao Lu, travail à deux pour comprendre la gestuelle du point de vue martial + un atelier armes au choix les après-midis – coût 65 €/jour ou 250 € les 5 jours + coût de l'hébergement en fonction du choix



☯ **Taiji Quan style Chen + Tui Shou + Taiji martial + armes** : Lundi 21 au Vendredi 25 Juillet à partir de 9h le Lundi - coût 65 €/jour ou 250 € les 5 jours + coût de l'hébergement en fonction du choix – Stage ouvert à tous niveaux



☯ **Danses et Chants Africains** avec Abib Sow et Yékini Camara : du Samedi 2 au Vendredi 8 Août – Danse Sabar ; danse de Guinée ; Afro-contemporain ; Doum Danse ; chants ; Yoga Taichi – contact 06 88 80 00 31 ebenbao@gmail.com – www.ebenbao.com



☯ « **Les Chemins du Tao** » : du Mercredi 13 au Dimanche 17 Août – Ces séminaires s'adressent à toutes personnes souhaitant dépasser ses conditionnements limitants. Jîva (Jean-Jacques Galinier) vous accueille autour d'un enseignement spirituel vivant

☯ **Qi Gong Traditionnel** : Jeudi 28 août au Dimanche 31 Septembre, organisé par Michel Brémont et Laurent Château – (programme à définir) - contact 05.62.18.34.60 / 06.67.26.72.01

Vous pouvez aussi venir seul, en famille ou entre amis, simplement vous reposer pour une durée de votre choix ; aller vous baigner au Lac de la Roucarié (5mn à pied du centre), vous balader en forêt, à vélo (4 vélos sont à votre disposition). Venez visiter cette belle région, le beau village de Monestiés, de Cordes sur Ciel, la ville d'Albi et son centre magnifique...



*** Tous les hébergements ont ou permettent un accès aux cuisines : ces tarifs sont donnés à titre indicatif.**

*** Toute l'année vous pouvez réserver un hébergement que vous soyez inscrits ou pas dans un stage.**



Monestiés



Cordes-sur-Ciel
à 15 mn du CREM

Dolmen de Nougayrol à 5
mn à pied du CREM





ALBI

CREM

Panneaux visibles à proximité du lac La Roucarié



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

Gare de Carmaux : nous viendrons vous chercher

[Penser à demander pour possibilité de covoiturage](#)

www.centre-ressourcement-energetique-maraval.fr / cremaraval@gmail.com