

# **Stage :** **Revitalisation Physique et Mentale**

***Qi Gong, Yin Yoga, Méditation, Respiration***

**Respiration diaphragmatique et subtile**

**Approche de la philosophie Taoïste dans le Qi Gong**

**Stage animé par Agnès Delattre**

**12 au 17 Août 2025**

**LE DOMAINE DE MARSEILLE, AUDE**

**Près de Bugarach (2 heures de Toulouse)**



**Le Domaine de Marseille:**

## **Ressourcement dans le silence et la sérénité d'un écrin de nature**

Cette grande maison d'environ 450 m<sup>2</sup> sur 2 étages a été bâtie en 1869 sur la roche, en pleine nature, versant sud, sur un terrain de 54 ha. Tom Indekeu a rénové cette grande maison. Il y a de nombreuses terrasses, une grande piscine et un sauna.

Le lieu est en Pays Cathare, à 50 km au sud de Carcassonne, près de la montagne renversée de Bugarach, des sources d'eau chaudes de Rennes-les-Bains et du village légendaire de Rennes-le-Château.

Le lieu est un endroit de ressourcement, recueillement, retour à soi, méditation, célébration de la vie.

La cuisine est saine, **seule l'alimentation végétarienne y est pratiquée.**



## DETAILS et INFORMATIONS PRATIQUES

**TARIF STAGE** du 12 Août 14h au 17 Août 2025 15h: 355 € (325 € en couple)

+

**TARIF HEBERGEMENT** CENTRE Le Domaine de Marseille en pension complète : 85 €/jour en chambre partagée (2 personnes ou plus) - 100 €/j en chambre individuelle, soit 510 € la pension complète en chambre partagée ou 600 € la pension complète pour les 6 jours.

- Arrivée le 12 Août à partir de 14h. Les repas sont végétariens.
- Départ le 17 Août à 15h
- Prévoir 2 chèques pour l'hébergement car le responsable du centre vous demandera une partie pour lui et une partie pour les cuisiniers (il fait appel à des cuisiniers du coin).

### CE QUE LE PRIX COMPREND :

- Pension complète en chambres ou dans un gîte ou dans une yourte.
- L'animation de la retraite par Agnès Delattre

### CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- les frais pour arriver au centre
- **Apporter ses draps et serviettes** (non fournies pour les séjours de moins de 7 jours, ce qui est notre cas),
- Prévoir un petit lainage pour les soirées car nous sommes à 600 m d'altitude.



Si vous souhaitez choisir le type de votre hébergement, vous pouvez me préciser vos préférences parmi :

- 4 chambres de 2,3 ou 4 personnes (petits lits séparés)
- 1 chambre de 1 personne ou un couple près de la piscine
- Un petit gîte avec 4 lits séparés
- 1 yourte avec 6 lits en étoile (très prisées semble-t-il !)
- 3 tentes Sahariennes pour 1, 2 ou 3 personnes (avec de vrais lits sur pied)
- 1 dortoir



## ACCES AU CENTRE:

- Co voiturage possible. Me contacter

### Voiture:

Avertissement: surtout ne pas utiliser le GPS.

#### **Venant de Montpellier-Narbonne,**

Juste après la 2ème sortie de Narbonne (38, Narbonne-Sud)

- Prendre A61 E80 vers Toulouse & Carcassonne
- Prendre la 1ère sortie Lézignan-Corbières.
- Au rond-point après le péage prendre la D611 vers Lagrasse, Fabrezan (direction opposée de Lézignan-Corbières)
- A Fabrezan direction Saint-Laurent-de-la-Cabrerisse (ça tourne dans tous les sens, Il faut passer le pont sur l'Orbieu, toujours la D611)

- Au 'T' prendre à droite vers Saint-Laurent-de-la-Cabrerisse

- C'est la D613, à suivre jusqu' Albières

Traverser Saint-Laurent-de-la-Cabrerisse,

Passer

Talairan

Villeroze-Termenès

Félines-Termenès

Laroque-de-Fa

Mouthomet

Puis Albières

Ne pas prendre la première entrée d'Albières (où il y a l'arrêt de bus).

Prendre la 2ème entrée d'Albières (Poids lourds)

C'est un virage aigu sur la droite

Ca monte.

Après la montée 1ère à gauche (aigu), Chemin du col du Ramier

(à droite c'est vers le village)

Après env. 2,5km, il y a une boîte postale verte.

Prendre le chemin privé sur la droite.

Au bout de 300m de chemin chaotique vous êtes devant le portail en bois de la maison.

#### **Venant de Couiza (Toulouse, Carcassonne, Limoux, Quillan...)**

Aux feux à Couiza (sur la route Quillan - Limoux) prendre la D613 direction Serres, Arques & Mouthomet.

Passer Serres et Arques puis le Col du Paradis (à 18km).

Environ 2,5 km plus loin prendre Albières sur la gauche (1ère entrée Poids lourds)

Ca monte.

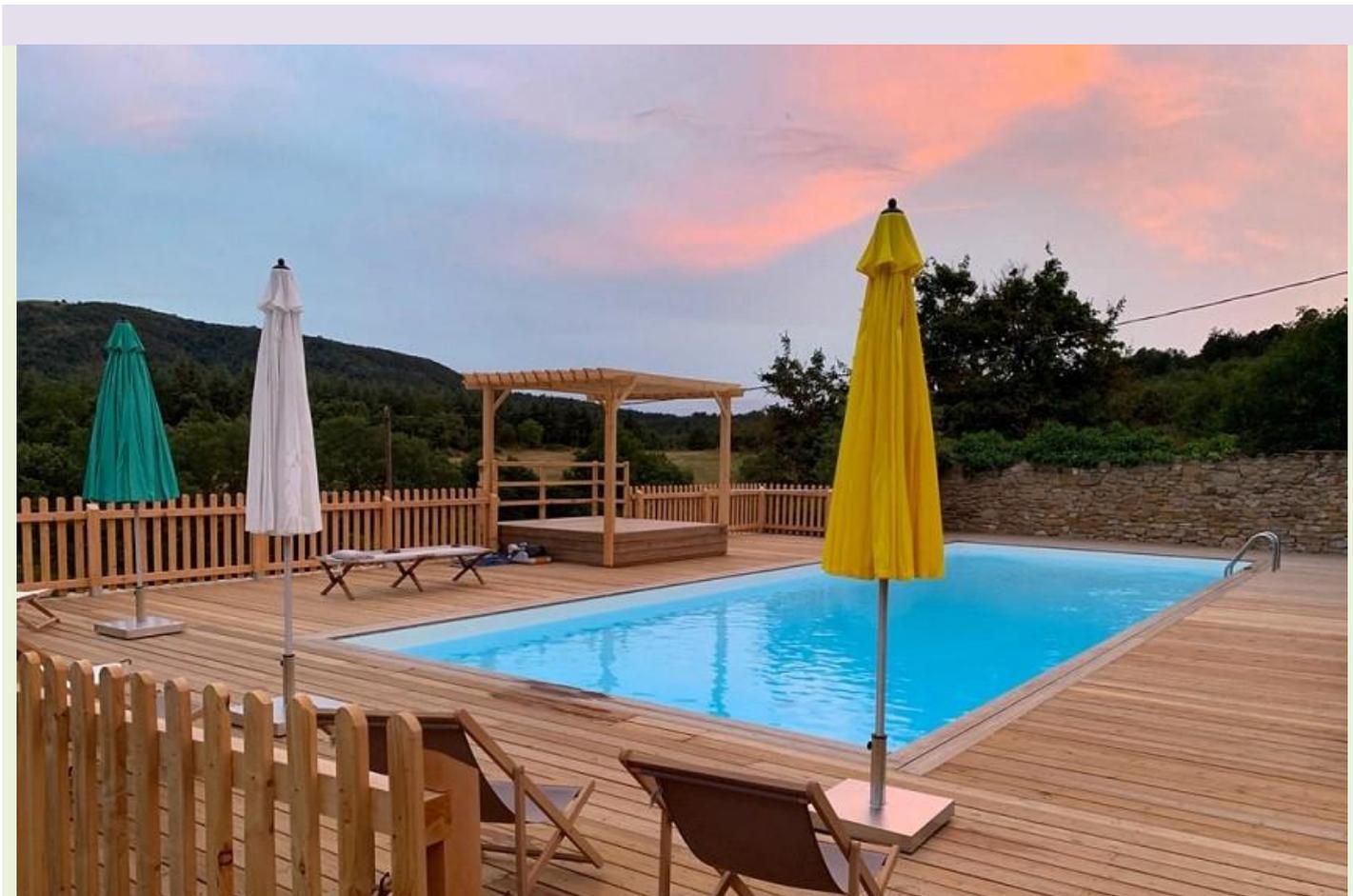
Après la montée 1ère à gauche (aigu), Chemin du col du Ramier

(à droite c'est vers le village)

Après env. 2,5km, il y a une boîte postale verte.

Prendre le chemin privé sur la droite.

Au bout de 300m de chemin chaotique vous êtes devant le portail en bois de la maison.



Ces informations et conseils sont destinés à faciliter vos préparatifs :

Pour toutes informations, rendez vous sur le site : [www.agnes-delattre.com](http://www.agnes-delattre.com) Ou n'hésitez pas à me contacter : [a.brouillaudelattre@free.fr](mailto:a.brouillaudelattre@free.fr) ou 06 83 45 27 41

## Formulaire d'inscription

Stage « Revitalisation Physique et Mentale » du 12 au 17 Août 2025

Merci de retourner ce formulaire d'inscription accompagné de l'acompte. Acompte demandé : 120 €/ personne.

### Etat Civil :

Nom :

Prénom :

Nationalité :

Adresse :

Code Postal

Ville :

E-mail :

Tel :

**Prix :** Prix du stage : 355 € (325 € en chambre double)

Chèque à établir au nom de : Agnès Delattre.

Prix hébergement en pension complète : 510 € en chambre partagée ou 600 € en chambre individuelle.  
Prévoir 2 chèques (un pour l'hébergement et un pour les repas). Règlement le premier jour du stage.

Les arrhes sont remboursées 50 % 1 mois et  $\frac{1}{2}$  avant le stage et ne sont plus remboursées 3 semaines avant le stage, merci de votre compréhension (sauf si les conditions sanitaires ne permettent pas la tenue du stage).

### Assurance :

Je vous informe de la non responsabilité des organisateurs concernant les problèmes de santé pouvant survenir pendant le stage et la nécessité pour chacun d'avoir une assistance rapatriement personnelle en cas de besoin.

Je suis assuré(e) à titre individuel pour les garanties assistance et rapatriement auprès de la compagnie :

N° de contrat :

Tel :

Contact 24h/24 :

### Personne à contacter en cas de nécessité :

Nom :

Prénom :

Tel :

E-mail :

## Convention de participation :

Je déclare participer de mon plein gré et sous ma propre responsabilité au stage proposé à Albières au Domaine de Marseille en concordance avec l'esprit d'harmonie et d'autonomie qui inspire l'équipe organisatrice et afin de faciliter la bonne marche du stage pour chacun des participants, je m'engage à suivre les lignes directrices et les consignes proposées par les organisateurs et les animateurs.

Je dégage les organisateurs, les animateurs et les autres participants de la responsabilité des dommages aux personnes et aux biens qui pourraient résulter directement ou indirectement de ma participation aux animations et aux exercices proposés durant le séminaire.

Je déclare en toute sincérité être dans un état de santé psychique et dans un état d'autonomie physique me permettant de suivre le stage et je m'engage à faire part aux organisateurs et aux animateurs de toute difficulté qui pourrait compromettre ma santé, celles des autres ou le bon fonctionnement du stage en cours de route

Je déclare ne pas participer à ce séminaire à des fins médicales et être conscient(e) que les animateurs ne sont ni des médecins ni des praticiens de la santé physique.

(De son côté, l'équipe organisatrice s'engage à faire en sorte que le stage réponde aux lignes directrices proposées dans le descriptif. L'équipe déclare, en toute sincérité, être dans un état de santé psychique et physique permettant la tenue du stage dans de bonnes conditions. Cette équipe déclare que toute information concernant l'identité, la vie privée et la conduite de toutes les personnes présentes au séminaire est strictement confidentielle et s'engage à ne divulguer aucune information de cette nature à quelle que fin que ce soit, ni pendant, ni après le séminaire).

---

Je déclare avoir lu et compris toutes les conditions de la présente convention ainsi que du formulaire d'inscription et je m'engage à m'y conformer

Nom (en majuscule) :

Prénom :

Date :

Signature (précédée de la mention : « lu et approuvé »)

*Document à faire suivre par courrier postal avec le chèque d'arrhes à l'adresse suivante :  
Agnès Delattre - 19 Place de la Mairie Vieille 31 320 Auzeville Tolosane*