

## Ateliers Peinture à l'Encre de Chine

avec Hélène Avérous :

- 05/10/24
- 22/03/25

10h à 17h30 Maison des associations de Fontainebleau

### Tarifs :

Adhérent : 70€/Ateliers

Non adhérent : 80€/Ateliers

*Hélène Avérous est une artiste peintre dans la renommée ne fait que grandir. Nous avons la chance de l'accueillir encore cette année après le succès de son exposition. Elle continuera de nous faire découvrir l'accord parfait entre les 4 trésors de la peinture à l'encre.*

Attention les places sont limitées pour les ateliers de peinture et calligraphie. Le matériel est prêté.

## Ateliers Calligraphie Chinoise

avec Dominique Robin:

- 21/09/24 - 25/01/25
- 19/10/24 - 15/02/25
- 16/11/24 - 08/03/25
- 14/12/24 - 05/04/25

14h à 17h30 Maison des associations de Fontainebleau

### Tarifs :

Adhérents : 5€/ateliers

Non adhérents : 20€/ateliers

## Ateliers de pratique Peinture

avec Christelle Oliver :

- 21/09/24 - 25/01/25
- 16/11/24 - 15/02/25
- 14/12/24 - 05/04/25

10h-12h30 Maison des Association de Fontainebleau

Tarif adhérent : 5€/ateliers

Non adhérent : 20€/ateliers

adhésion 15€

Ces ateliers sont fait pour mettre en pratique ce qui aura été vue avec Hélène.



Qi Gong  
Méditation/Relaxation sonore

Peinture à l'Encre de Chine  
Calligraphie Chinoise

Contact :  
contact@themaneofr  
www.themaneofr

Christelle Oliver  
06.77.00.67.82

## Qi Gong

**Bois Le Roi**, cours avec USB section gym Bien-être

- Mardi 19h30  
salle multi-activités
- Jeudi 10h  
salle Clos St Père

Tarif : 270€ + 40€ (Adhésion USB)

- Dimanche 10h30  
Base de loisirs/salle multi-activité en cas de pluie (nov/Av)

Tarif libre et en conscience

**Fontainebleau :**

- Lundi 10h  
Maison des associations

Tarif : 270€ + 15€ Adhésion

*Durée des cours 1h15  
Avec Christelle Oliver*

## Méditation/ Relaxation sonore

**Bois Le Roi**,  
20h45 Salle multi activités :

24/09/24	14/01/25	13/05/25
08/10/24	04/02/25	
05/11/24	18/03/25	
03/12/24	08/04/25	

Tarif adhérent : 10€/séances

Tarif non adhérent : 25€/séances

*Avec Christelle Oliver*

## Stages Qi Gong

- Qi Gong Immunitaire  
24/11/24
- Qi Gong spécial Dos  
19/01/25
- Qi Gong Détox  
09/02/25

Tarif adhérent : 50€/ateliers

Tarif non adhérent : 65€/ateliers

horaires : 10h-17h

Lieu : Salle multi-activités, Bois Le Roi

*Avec Christelle Oliver*

## Stage le jeu des 5 animaux Wu Qin Xi

21-26 Avril 2025

Horaires : 9h30-17h30

Lieux à confirmer

*Avec Christelle Oliver & Olga Cayot*

Les membres de Thémanéo :

Christelle Oliver, s'occupe de la section Qi Gong/Méditation de Thémanéo.

*Diplômée en Qi Gong :  
de l'école « Les Temps du Corps », de Maître Ke Wen.*

*2 Duan de la Fédération de Qi Gong de Santé chinoise et*

*Certifiée en Ziran Qi Gong par Maître Liu Deming 5<sup>ème</sup> génération de Ziran.*

*Christelle suit les enseignements de Laurent Mallet en méditation.*

*Dans les cours de Qi Gong, elle enseigne le Dao Yin Yang shen Qi Gong de Maître Zhan Guan De, le Qi gong de Maître Ke Wen, le Zi Ran Qi Gong et Qi Gong/Tai Ji du Wudang.*

Dominique Robin, s'occupe de la section Peinture/Calligraphie de Thémanéo

*Elle nous partage son expérience dans ces arts en nous accompagne dans ces moments d'apprentissage.*

Qi Gong : pratique basé sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise, qui vise à cultiver et équilibrer l'énergie. Le Qi Gong est composé de mouvements lents, de posture et d'un travail de respiration.

Méditation : Développer la recherche de la présence de l'esprit est l'art de la Méditation. Lorsque cesse l'agitation de notre esprit, celui-ci devient calme, lucide et spacieux. Ainsi nous révélons notre nature profonde. La méditation ressource et nourrit.

La relaxation sonore utilise le son et les fréquences induites pour vous emmener dans un état profond de détente, de relaxation. C'est une autre façon de rentrer en contact avec soi