



# Stage Qi-Gong et écriture créative au Portugal

du dimanche 15 au samedi 21 juin 2025

Votre stylo en main, partez à la découverte du Qi-Gong, art corporel oriental, et de la superbe région de l'Alto Minho dans le nord du Portugal. Une semaine pour nourrir votre corps et votre esprit.

## Le Qi-gong

Cet art corporel et mental chinois s'appuie sur la circulation de l'énergie (Qi). Le Qi-Gong, prétend la tradition, a la faculté de stimuler la vitalité et les capacités physiologiques, quel que soit l'âge. Il a la réputation d'apporter la plus grande longévité à celles et ceux qui le pratiquent.

Le Qi-gong utilise des exercices en mouvement, ainsi que des exercices statiques, positions debout, assise ou couchée. Il utilise aussi les automassages et les sons thérapeutiques. Les mouvements peuvent être rapides, en force, mais le plus souvent ils sont lents. Ils sont exécutés synchrones à la respiration et avec une concentration particulière, dans le but précis d'éveiller les flux d'énergie dans le corps afin de :

- maintenir sa santé et optimiser ses aptitudes corporelles et mentales ;
- réparer l'organisme quand il est souffrant ;
- prévenir les effets de l'âge et les réparer partiellement ou en totalité, quand ils se manifestent.



## L'écriture créative

Admirer le paysage, pratiquer le Qi-gong, déguster un plat de fruits de mer : tout peut devenir point de départ d'un moment d'écriture. Qu'il s'agisse de raconter le réel ou de partir dans l'imaginaire, les propositions d'écriture permettent à la fois de s'évader et de s'ancrer. En jouant avec rimes et longueurs de phrases, nous nous approprions le langage et devenons les autrices et auteurs de notre vie... ou de cette semaine portugaise !

Divers jeux d'écriture permettront d'aborder :

- la création d'un personnage ;
- le rythme et les rimes de la poésie ;
- les points de vue narratifs ;
- le plaisir et la satisfaction de créer.

« L'écriture est la consolation suprême » écrivait W. Somerset Maugham. De manière légère et ludique, nous toucherons du doigt les bienfaits de l'écriture, qu'aucun-e-s n'hésitent pas à qualifier de thérapeutique.

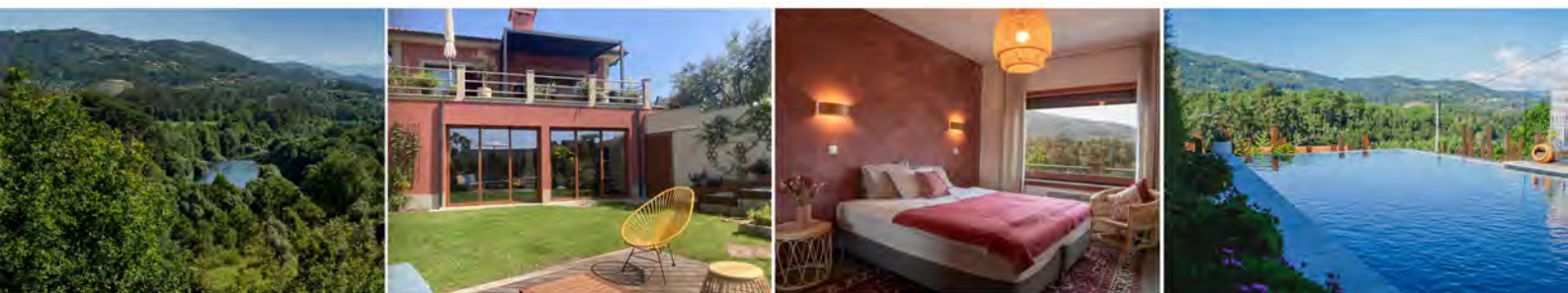






## La région

Ce séjour aura lieu dans l'Alto Minho, belle région du nord du Portugal, à Gemieira/Ponte da Lima, dans une maison villageoise du nom de Travessia do Sol sur une colline surplombant la rivière Lima. L'intérêt du site réside, en dehors de sa magnifique vue et des multitudes activités à faire dans la région, à son éthique fondée sur la permaculture, à savoir : prendre soin de la Terre et des Êtres vivants. Ce projet a vu le jour il y a 4 ans : 200 de plantes ont été semées pour une grande biodiversité. Mais le confort n'est pas pour autant laissé pour compte, en plus d'un bassin pour nager et se relaxer, le jardin compte plusieurs petites aires de détente.



## La maison Travessia do Sol

La maison comprend 6 chambres qui ont leur propre salle de bain, 4 avec salle de bain attenante, 2 avec salle de bain en face. Toutes les chambres, sauf une, ont une porte-fenêtre donnant directement sur un balcon ou une terrasse privative. Elles sont lumineuses et ont une vue sur la nature baignée par la rivière Lima. Pôr do Sol, la maison voisine reliée par un petit chemin partant de la piscine, vous accueille aussi, selon les desiderata de dormir seul-e ou à 2 ou 3 par chambre.

## Vos animatrices

**Claude Chatelanat Schafhirt** est ostéopathe et physiothérapeute, enseignante d'ostéobalance et Qi-gong. Toutes ses années de pratique de soins l'ont convaincue de l'importance d'un travail corporel quotidien et bien assimilé pour rester en forme et en santé.



**Emmanuelle Ryser** est praticienne en récits de vie et animatrice d'ateliers d'écriture.

Elle considère les mots comme des leviers de créativité et de joie. Autour de la table de Travessia do Sol ou en balade, elle proposera des plongées dans votre imaginaire et vos souvenirs.







## Le prix

6 nuits, du dimanche 15 au samedi 21 juin :

CHF 1690.- /personne en chambre double

+ CHF 260.- supplément pour chambre individuelle

Ce prix comprend :

- Enseignement et animation par Claude et Emmanuelle
- Repas (petit déjeuner, brunch, snacks, repas du soir, boissons non alcoolisées)
- Transfert de et vers l'aéroport (ou la gare)
- Matériel de bain (serviettes, produits eco de douche, shampooing, savons)
- Accès à la piscine et autres zones de détente
- Guide pour les randonnées et les visites

Non compris dans le prix :

- Le repas de midi de la journée libre (mercredi)
- Un éventuel repas de poissons/fruits de mer, un soir à Ponte de Lima
- Les massages proposés en fin de journée lundi, mardi, jeudi et vendredi
- Les nombreux souvenirs que vous rapporterez



## Votre voyage

L'aéroport le plus proche est celui de Porto (OPO), situé à 50 minutes de Ponte da Lima. Plusieurs vols quotidiens avec EasyJet, Swiss et Tap.

Nous vous indiquerons les vols à favoriser.

Vous ne prenez plus l'avion ? Itinéraire en train (via Barcelone et Madrid) et en bus possible. Nous vous renseignons volontiers sur les options et hôtels sur le trajet.

Vous avez envie de prolonger le séjour par quelques jours à Porto ? Nous vous proposons quelques adresses d'hôtels bien placés et sympathiques.

Transfert depuis et vers l'aéroport inclus dans le prix du stage.







### Au programme de vos journées :

Le matin, Qi-gong de l'éveil : auto-massages pour mettre en route l'énergie et stimuler les méridiens, exercices d'échauffements avant le petit-déjeuner. Puis pratique pour assouplir les différentes articulations du corps, diminuer les tensions musculaires et améliorer l'équilibre. Travail du souffle. Les enchaînements pourront se travailler entre les moments d'écriture ou lors des balades, progressivement pendant la semaine, pour finalement les connaître par cœur. Ainsi vous rapporterez une routine de Qi-gong dans vos bagages.

Votre valise du retour contiendra aussi un cahier rempli de textes : brefs poèmes, descriptions des lieux visités, créations autour d'une image, souvenirs mis en scène et autres inventions de fiction. Nous écrivons dans la belle maison Travessia do Sol, mais aussi en balade dans la nature, au café ou au bord de la piscine.

### Programme (sous réserve de modifications)

#### Dimanche arrivée à la maison

Bienvenue  
Jeu d'écriture dehors  
Initiation au Qi-Gong  
Massages, farniente et piscine

#### Mercredi

Qi-Gong du réveil  
Journée libre à Braga  
Retour vers 17h  
Ecriture pour raconter la journée  
Repas du soir



#### Lundi-mardi et jeudi-vendredi

Qi-Gong du réveil  
Petit déjeuner  
Ecriture  
Visite de la région avec balade et pic-nic  
Qi-Gong et écriture dans la nature  
Retour vers 17h  
Massages, farniente et piscine



#### Samedi retour sur Porto

Qi-Gong du réveil  
Petit-déjeuner  
Bilan de la semaine en écriture



*écriture  
créative*







Formulaire d'inscription à :  
Séjour «Qi-Gong & Ecriture»  
Eco-lodge Travessia do Sol à Ponte de Lima au nord du Portugal  
Du dimanche 15 au samedi 21 juin 2025 (7 jours/6 nuits)

Participant :

Nom .....  
Prénom .....  
Code postale ..... Ville .....  
Pays.....  
Tél. mobile .....  
E-mail .....

**FORFAIT LOGEMENT & PENSION COMPLETE & COURS, en CHF**

Je désire (sous réserve de disponibilité) réserver une :

- Chambre double (1690HF / pers.)
- Chambre individuelle (1950 CHF / pers.)

**\*\*vol, assurance annulation et autres dépenses personnelles non inclus\*\***

L'hébergement, la pension complète et les cours se paient ensemble sur le compte bancaire des propriétaires du lieu de séjour :

Titulaire du compte :  
Ralf Schafhirt  
Chemin du Levant 139  
1005 Lausanne

UBS SA  
1002 Lausanne  
IBAN :CH93 0024 3243 2678 1440 D

Mention : stage Portugal du 15 au 21 juin 2025 – Emmanuelle Ryser

Demandes spéciales (allergies alimentaires ou autre) :

.....  
.....







**Conditions d'inscription :**

- CHF 500.- d'acompte non-remboursable à payer au moment de l'inscription au stage.
- Le solde est à régler jusqu'au 15 avril 2025.
- Si l'inscription est effectuée après le 15 avril 2025, la totalité de la somme pour le séjour/cours est demandée directement.

**Conditions d'annulation :**

1. Jusqu'au 15 avril 2025, le participant peut annuler son séjour. Tout paiement effectué jusqu'à cette date, moins l'acompte de CHF 500.- sera remboursé.
2. Pour toute annulation à partir de cette date, le montant total sera retenu à moins d'avoir pu trouver un remplaçant, alors le montant total vous sera remboursé.
3. Si les raisons de votre annulation sont liées à de nouvelles mesures sanitaires imposées par les pays (telles que fermetures des frontières, quarantaines, vaccin obligatoire pour voyager), nous vous rembourserons la totalité du paiement si vous n'avez pas une assurance voyage qui couvre cette cause.
4. En cas d'annulation de la part des propriétaires ou des enseignantes la totalité de la somme versée sera remboursée.

Le stage est garanti dès 6 participant-e-s.

Emmanuelle Ryser et Claude Chatelanat Schafhirt se réservent le droit d'annuler ou de reporter le stage en cas d'un nombre insuffisant de participant-e-s. Merci de votre compréhension.

Finalement, le/la soussigné(e) assume l'entière responsabilité des risques et blessures qui pourraient être encourus durant le stage.

Date : .....

Signature : .....

Merci de votre inscription !

Emmanuelle Ryser – +41 79 784 64 49 – e.comme@criture.ch  
Claude Chatelanat – +41 79 501 11 92 – travessiosol@bluewin.ch  
Ralf Schafhirt – +41 79 934 54 59 – travessiosol@bluewin.ch

