



Séjour Nature & Santé

Qi Gong, relaxation, méditation

Du 29 juillet au 4 août 2019



au gîte Les Soleils
à Mérinchal dans le Limousin



*Se relier à l'essentiel et se détendre en prenant soin de soi,
une nourriture saine et de belles rencontres*

 **06.73.18.25.08**

www.lavoiedumouvement.net



Le Séjour comprend

- 6 nuitées** en pension complète
- 5 jours** de pratique de Qi Gong
- 1 journée libre** pour découvrir la région, randonner, se poser au calme, ...



Intérêts et objectifs

D'un point de vue général : Ce sera l'occasion de prendre un moment pour soi et se ressourcer, des vacances intelligentes dans un lieu dépaysant en pleine nature, tout en pratiquant dans un cadre organisé et convivial.

Au niveau de la santé : Profiter d'une immersion sur plusieurs jours permettra de mieux ressentir le relâchement corporel et d'apaiser le mental, d'améliorer la circulation de l'énergie vitale et de développer la souplesse.

D'un point de vue technique : Vous aurez la possibilité de découvrir et d'approfondir le Qi Gong et ses fondamentaux dans sa diversité, ses différentes facettes et plusieurs méthodes. De plus, le stage proposera soit de découvrir cette pratique, soit de l'approfondir.



Nos spécificités

- ✓ Animation par une équipe de 3 enseignants professionnels et diplômés, apportant des éclairages différents pour une meilleure progression
- ✓ Plus de 15 années d'expérience de pratique et d'enseignement auprès de différents publics
- ✓ Une pédagogie structurée, réfléchie et ludique.

A qui s'adresse le stage

Le stage de Qi Gong est ouvert à tous, débutants ou confirmés dans toutes disciplines (qi gong, tai chi chuan, yoga...), quelques soient leurs écoles de référence. Il est recommandé aux personnes désireuses de se remettre à une activité qui préserve et améliore les performances physiques et mentales.

Les intervenants

Martina Vergin Certificats de Qualification Professionnelle Arts Energétiques Chinois et Animateur de Loisir Sportif.

Nicolas Favier Educateur sportif diplômé d'état titulaire du DE JEPS, Arts Energétiques Chinois.

Guy Joly Infirmier DE et sophro-relaxologue, Certificat de Qualification Professionnelle Arts Energétiques Chinois.



Organisation de la semaine du 29 juillet au 4 août 2019

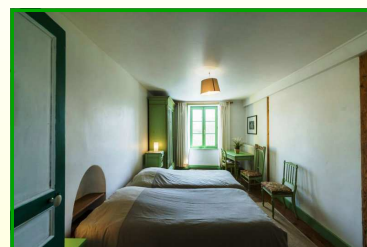
Jours Horaires	Lundi 29/07	Mardi 30/07 Mercredi 31/07	Jeudi 01/08	Vendredi 02/08 Samedi 03/08	Dimanche 04/08
07h45 - 08h30	<i>Accueil des participants à 16h30</i>	Eveil matinal & Les animaux de Hua Tuo	Eveil matinal & Les animaux de Hua Tuo	Eveil matinal & Les animaux de Hua Tuo	Eveil matinal & Les animaux de Hua Tuo
08h30		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
10h00 - 11h00		Dao Yin Yang Sheng Gong	<i>Journée LIBRE avec au choix Pique-nique ou Déjeuner à la Ferme « Les Soleils »</i>	Dao Yin Yang Sheng Gong	Dao Yin Yang Sheng Gong
11h00 - 11h30		Collation		Collation	Collation
11h30 - 12h30		Yang Sheng Taiji Qi Gong		Yang Sheng Taiji Qi Gong	Yang Sheng Taiji Qi Gong
12h45		Déjeuner		Déjeuner	Déjeuner
16h00 - 16h45		Les 4 Animaux divins	<i>Départ après le déjeuner</i>	Les 4 Animaux divins	
16h45 - 17h15		Collation		Collation	
17h15 - 18h15		Yi Jin Jing		Yi Jin Jing	
18h15 - 19h00		Relaxation	Relaxation	Relaxation	Relaxation
19h30	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	

Eveil matinal & les Animaux de Hua Tuo : méditation, automassages et Qi Gong dynamique reprenant les caractéristiques des animaux. **Dao Yin Yang Sheng Gong** série pour l'été : méthode pour conduire l'énergie, renforcer et apaiser le cœur, créée par Maître Zhang Guang De. **Yang Sheng Taiji Qi Gong** enchaînement d'exercices pour mettre en circulation et harmoniser l'énergie vitale dans la grande circulation des 12 méridiens principaux. **Les 4 Animaux divins** : « Tortue-Dragon-Phénix-Licorne » pratique profonde et variée dont les mouvements rappellent les caractéristiques de ces 4 animaux. **Yi Jin Jing** méthode de tonification et d'assouplissement des muscles et des tendons.

Suivant la météo, nous pratiquerons soit à l'extérieur soit dans une belle salle spacieuse à côté de la maison. Prévoyez une tenue sportive ample, des chaussures de sport souples, un coussin et un tapis de sol (ou une serviette de bain). Pour la journée libre, si vous envisagez une promenade ou une randonnée, des chaussures adaptées, des lunettes de soleil, un chapeau ou une casquette, une crème solaire, une gourde.

Les Soleils

Loin de l'agitation de la ville, au bout d'un hameau tranquille, Coline, Jehan et Laurent vous accueillent à la ferme « Les Soleils », labellisée « Accueil Paysan ».



L'Hébergement

Des chambres confortables pour 2 personnes, aménagées simplement et chaleureusement, vous sont proposées à la ferme « Les Soleils » et à « La Fermette d'Herbes » située à proximité. La ferme « Les Soleils » dispose aussi d'un terrain de camping. Les réservations sont prises par l'intermédiaire de « La Voie du Mouvement » dès réception de votre inscription au stage de Qi Gong.

La Restauration

Vous apprécierez l'accueil familial et la restauration de qualité réalisée avec les produits de la ferme et les partenaires agrobiologistes, majoritairement locaux.

Vous pouvez préciser à votre arrivée si vous souhaitez une cuisine végétarienne. Les locaux sont non-fumeurs et la table sans alcool.



Informations pratiques

De nombreuses photos et plus d'informations sont disponibles sur www.lessoleils.com / www.fermetteherbes.com