

Stage de Qi Gong - Méditation & Mudras

Dans la région des grands lacs de la forêt d'Orient

Au moment de la migration des grues !

Se ressourcer en pleine nature, fortifier ses poumons

Du dimanche 20 au mercredi 23 octobre 2019

En plein cœur du Parc Naturel Régional de la Forêt d'Orient, proche de Troyes, l'hôtel du Lac d'Orient a ouvert en mai 2019 et nous accueille dans des chambres hôtelières tout confort, dans un parc avec un espace bien-être comprenant une piscine couverte chauffée et un sauna.

Contenu du stage :

- Qi Gong des animaux : postures, mouvements, marches. Sons et mudras des animaux.
 - Harmoniser le souffle – Fortifier ses poumons et renforcer ses défenses immunitaires.
 - Médiations et mudras, postures des mains, pour harmoniser le cœur et apaiser le mental.
 - Auto massages variés pour dynamiser le corps ou favoriser la détente et le sommeil.
- Nous pratiquerons en plein air, dans la nature, forêt, bord du lac si le temps le permet.

Et une sortie nature avec un guide ornithologique « observation des animaux » !

Horaires :

Dimanche 20 octobre :	16h15 à 19h15 - 20h45 à 21h45
Lundi 21 octobre :	9 h15 à 12h15 . 16h15 à 19h15 - 20h45 à 21h 45
Mardi 22 octobre :	9h15 à 12h 15
	APM : sortie nature avec un guide ornithologique
Mercredi :	9h15 à 12h15 - 14h 15 à 16h
Petit déjeuner entre	7h 30 – 9h. Déjeuner : 12h 30 Dîner : 19h 30

Tarif du stage : 325€

Tarif de la sortie nature avec un guide : 20€ / Pers

Tarif du séjour en pension complète du dîner du dimanche soir au déjeuner du mercredi.

En chambre à deux : 82€/pers/jour avec taxe de séjour et assurance annulation comprise. **82€ x 3 = 246€**

En chambre single : supplément 15€ / nuit. Taxe de séjour, assurance annulation comprise **97€ x 3 : 291€**

Lieu : Hotel club Lac d'orient- 7 rue Basse Bataille -10140 Mesnil-Saint-Père

Trajet : En voiture - Environ 200 km depuis Paris. Possibilité de covoiturage.
En train - Paris -Troyes. Taxi partagé de la gare de Troyes à l'hôtel.

Stage animé par Marie-Dominique Bleuler :

De formation Kinésithérapeute DE, enseignante en Qi Gong, expérience de 30 années d'accompagnement individuel ou en groupe dans le domaine de la santé et de la prévention.

Date limite d'inscription le 2 octobre 2019

Informations et inscriptions : 06 8 1 54 37 54 md.bleuler@hotmail.fr

www.artdusouffle.com & www.coeurdesmains.fr