



« Nourrir la joie »

Stage de Qi Gong

5, 6, 7 & 8 août 2019

En plein dans l'été,
offrez-vous une
parenthèse
enchantée dans le
cadre poétique et
préservé de
« L'île aux cabanes »,
nichée à la croisée
des départements
de la Charente, de
la Charente
Maritime et de la
Gironde



Encadré par Maguy Michel



« Nourrir la joie », apaiser SHEN

Par des mouvements adaptés à tous et qui procurent un état de mieux-être.

- Apaiser SHEN : méditation
- Travail sur l'axe Shao Yin, cœur/rein, étirement des méridiens
- Respiration Feu, des 5 éléments,
- Mouvements extraits de différents Qi Gong, pour ouvrir le cœur et la zone clavicules/ sternum.
- Atelier du rire (30 à 40 minutes par jour) encadré par Josiane Chapon
- Éducatifs en piscine (mieux ressentir la densité de l'air)
- Une demi-journée en bord de mer (Saint Palais sur Mer, proche de Royan), Qi Gong et marche afghane.

PROGRAMME



« Nourrir la joie »

Stage :

3,5 j. les 5, 6, 7 & 8 août 2019 à l'Ile aux cabanes - 17210 Sainte Colombe

Prix du stage : 150 €

Inscription : envoyer une chèque d'arrhes de 50€ à l'ordre de La fontaine des énergies à l'adresse suivante : La Cloiterie - 17210 Chatenet

Hébergement :

Vous pouvez dormir sur le site : il y a un grand dortoir avec 9 lits doubles (15€ la nuit, oreiller et couverture fournis) et deux cabanes dans les arbres.

Contact : Hélène Morin : 0967559876/0673315676 - ilesauxcabanes@gmail.com - www.ilesauxcabanes.com - Adresse : Terres de chez Broussard 17210 Sainte Colombe

Restauration :

Hélène et Charlotte nous concocteront de délicieux déjeuners avec des produits locaux.

Prix du repas : 18€.

Merci de mentionner lors de la confirmation d'inscription, le nombre de repas désiré pour le déjeuner. Pour les dîners, elles vous proposeront de vous préparer des picnics améliorés. Précisez si vous êtes végétariens.

Ceux qui dormiront sur place auront un accès cuisine pour se préparer leurs petits déjeuners.

Renseignements :

Maguy Michel :
0676035150 / 0546495268
LA FONTAINE DES ENERGIES

MODALITES