

Stage de Qi Gong 2026 dans le Cantal



DU 21 AU 27 JUIN 2026
HOTEL RESTAURANT
LE LAC DES GRAVES

CE PACKAGE INCLUT

**7 JOURS
6 NUITS**

Pension complète en chambre double

530€ - par personne

Pension complète en chambre Single

750€ - par personne

Réservation auprès de l'hôtel



TRANSPORT

les billets d'avion et le transport jusqu'à l'hôtel n'est pas compris dans le package



LAC DES GRAVES

<https://www.lacdesgraves.com/>



06 88 59 22 22



Jaulhac 15590 Lascelle



contact@lacdesgraves.com



SANTÉ VOUS ZEN

www.santevouszen.com



06 92 09 05 13



santevouszen@gmail.com

20%

d'arrhes
à la réservation



PROGRAMME

Qi Gong

Qi Gong Yang Sheng Gong Shi Er Fa (12 formes)
Les 9 petits cieux (9 formes)
Shibashi - Les 18 mouvements (18 formes)
Rituel du matin



Méditation

L'orbite micro-cosmique
Mantra Bouddhiste
Méditations divers
La respiration amphaloscopique
Relaxation Eli (détente et relâchement)



Gym douce, Marche, souplesse

Des marches et réveils matinaux sont également au programme.
Des échauffements ostéo-articulaires permettront d'étirer et de relaxer en profondeur les différents groupes musculaires, les tendons
3 séances de gym douce adaptées sont également prévues.



METTEZ DU ZEN
DANS VOTRE VIE



Base du programme

Ce programme sera modulable
en fonction de la forme du moment
et des capacités physiques des participants

Dimanche 21 juin

- 14h00 à 15h30 - **Réunion de coordination**
- 15h30 à 16h30 - Installation
- 16h30 à 18h30 - **Marche et étirement - Qi Gong SHIBASHI**

Lundi 22 juin

- 7h20 à 8h00 - **Routine du matin**
- 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
- 9h30 à 11h30 - **Qi GONG YANG SHENG GONG**
- Gym douce - souplesse

- 12h00 à 13h30 - Déjeuner
- 15h00 à 18h00 - **Qi GONG YANG SHENG GONG FILM**
- Pratique en forêt méditation
- 19h00 à 20h45 - Repas

Mardi 23 juin

- 7h20 à 8h00 - **Routine du matin**
- 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
- 9h30 à 11h30 - **Qi GONG YANG SHENG GONG**

- 12h00 à 13h30 - Déjeuner
- 15h00 à 18h00 - **Qi GONG YANG SHENG GONG FILM**
- 19h00 à 20h45 - Repas

Mercredi 24 juin

- 7h20 à 8h00 - **Routine du matin**
- 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
- 9h30 à 11h30 - **LES 9 PETITS CIEUX**
- Gym douce, souplesse

- 12h00 à 13h30 - Déjeuner
- 15h00 à 18h00 - **LES 9 PETITS CIEUX**
- Pratique en Forêt - méditation
- 19h00 à 20h45 - Repas

Jeudi 25 juin

- 7h20 à 8h00 - **Routine du matin**
- 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
- 9h30 à 11h30 - **LES 9 PETITS CIEUX**
- FILM - Relaxation

- 12h00 à 13h30 - Déjeuner
- 15h00 à 18h00 - **SHIBASHI, LES 18 MTS**
- **Marche et relaxation**
- 19h00 à 20h45 - Repas

Vendredi 26 juin

- 7h20 à 8h00 - **Routine du matin**
- 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
- 9h30 à 11h30 - **SHIBASHI, LES 18 MTS SHAOLIN**
- Gym douce et souplesse

- 12h00 à 13h30 - Déjeuner
- 15h00 à 18h00 - **SHIBASHI, LES 18 MTS FILM**
- Pratique en Forêt - méditation
- 19h00 à 20h45 - Repas

Samedi 27 juin

- 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
- 9h30 à 11h00 - **Debriefing en salle**
- 12h30 - Déjeuner et fin du stage
- 13h30 - Fin du stage

Pour les échauffements :

Qi Gong Yayama -Qi Gong pour l'équilibre
Qi Gong pour l'énergie des poumons
Souplesse - Dynamisation de la masse
musculaire - Marches en forêt