

# Stage de Qi Gong 2026 dans le Cantal

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



## 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](mailto:contact@lacdesgraves.com)

**20%**

d'arrhes  
à la réservation

## 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

**prestation "Santé Vous ZEN"**

**520€ - Adhérents**

**560€ - Non Adhérents**



**SANTÉ VOUS ZEN**

[www.santevouszen.com](http://www.santevouszen.com)



06 92 09 05 13



[santevouszen@gmail.com](mailto:santevouszen@gmail.com)





## 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**
- 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 - Mraches en forêt .....