

# Qi Gong et santé



## Stage en Corse du sud

**DU 19 AU 26 SEPTEMBRE 2026**

**En Chalet double**

### **CE PACKAGE INCLUT**

**8 JOURS ET 7 NUITS EN PENSION COMPLÈTE  
770€ PAR PERSONNE**

**PRESTATION SANTE VOUS ZEN  
520€ ADHÉRENTS - 560€ NON ADHÉRENTS**



### **Résidence et Hôtel U LIVANTI \*\*\***

Lieu di Portiglio - 20110

Belvedere Campomoro

04.9576.08.06 - contact@livanti.fr

<https://www.residence-ulivanti.com/>

VOIR LES  
CONDITIONS  
AVEC  
L'HOTEL



### **TRANSPORT**

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

### **Résidence et Hôtel U LIVANTI \*\*\***



*Santé Vous  
ZEN*

06 92 09 05 13

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

20%  
D'ARRHES  
à la réservation



## Qi Gong Santé...

### Qi Gong de l'équilibre

8 formes

### Qi Gong des 9 petits ciels

### Le jeux des 5 animaux

10 formes

### Yi Jing Jing - Muscles et tendons

### Rituel du matin

Le Souffle sacré du Vajrayana

## Méditation...

### La respiration amphaloscopique

### Relaxation Eli (détente et relâchement)

### Méditations variées..

### Le souffle sacré du Vajrayana.

## Vélo électrique Gratuit



## Marche Renforcements Aquagym

### Des marches et réveils matinaux

sont également au programme

2 séances d'aquagym sont

prévues si le temps le

permet

(Séance de 45' - mer)

Des échauffements et renforcements ostéo-articulaires et généralisés

## Repas conviviaux

## Chants Corse

Supplément de 25€



# Base du Programme SÉRÉNITÉ

Du 19 au 26 septembre  
2026

19 sept	14h00 à 16h00 - Réunion de coordination 16h00 à 17h30 - Installation 17h30 à 19h30 - <b>LES 18 Mts DU TAI JI QI GONG</b>	
20 sept	7h20 à 8h00 - <b>Routine Qi GONG</b> 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner 9h30 à 11h30 - <b>YI JIN JING</b> <b>Aquagyn - baignade</b>	12h00 à 13h30 - Déjeuner 15h00 à 18h00 - <b>YI JIN JING</b> <b>Méditation</b> 19h00 à 20h45 - Diner
21 sept	7h20 à 8h00 - <b>Routine Qi GONG</b> 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner 9h30 à 11h30 - <b>YI JIN JING</b> <b>Vitalba - Huiles essentielles</b> <b>Relaxation</b>	12h00 à 13h30 - Déjeuner 15h00 à 18h00 - <b>YI JIN JING</b> <b>Ballade et pratique en nature</b> 19h00 à 20h45 - Diner
22 sept	7h20 à 8h00 - <b>Routine Qi GONG</b> 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner 9h30 à 11h30 - <b>QG DES 9 PETITS CIEUX - Aquagym - baignade</b>	12h00 à 13h30 - Déjeuner 15h00 à 18h00 - <b>QG DES 9 PETITS CIEUX- Les bains de CALDANE</b> <b>Relaxation</b> 19h00 à 20h45 - Diner
23 sept	7h20 à 8h00 - <b>Routine Qi GONG</b> 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner 9h30 à 11h30 - <b>QG DES 9 PETITS CIEUX - Relaxation</b>	12h00 à 13h30 - Déjeuner 15h00 à 18h00 - <b>QG DES 9 PETITS CIEUX - Ballade et pratique en nature</b> 19h00 à 20h45 - Diner
24 sept	7h20 à 8h00 - <b>Routine Qi GONG</b> 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner 9h30 à 11h30 - <b>YANG SHENG GONG</b> <b>Aquagym - baignade</b> <b>Chant Corse et Repas</b>	12h00 à 13h30 - Déjeuner <b>YANG SHENG GONG</b> <b>Méditation</b> 19h00 à 20h45 - Diner
25 sept	7h20 à 8h00 - <b>Routine Qi GONG</b> 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner 9h30 à 11h30 - <b>YANG SHENG GONG</b> <b>Relaxation</b>	12h00 à 13h30 - Déjeuner <b>YANG SHENG GONG</b> <b>Méditation</b> 19h00 à 20h45 - Diner
26 sept	7h20 à 8h00 - Marche matinale 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner 9h30 à 11h30 - Debriefing en salle 12h30 - <b>Déjeuner et fin du stage.</b>	



Aligner le Corps  
et l'Esprit