

# 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 Portigliolo -20110  
Belvedere Campomoro



04.9576.08.06 - [contact@livanti.fr](mailto:contact@livanti.fr)



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



### **TRANSPORT**

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



*Santé Vous  
ZEN*



06 92 09 05 13



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

**VOIR LES  
CONDITIONS  
AVEC  
L'HOTEL**

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

**20%  
D'ARRHES**  
à la réservation





## Qi Gong Santé...

**Qi Gong de l'équilibre**

8 formes

**Qi Gong des 9 petits  
cieux**

**Le jeux des 5 animaux**

10 formes

**Yi Jing Jing - Muscles et  
tendons**

**Rituel du matin**

Le Souffle sacré du  
Vajrayana

*Vélo électrique  
Gratuit*



## Méditation...

**La respiration  
amphaloscopique  
Relaxation Eli (détente  
et relâchement)**

**Méditations variées..**

**Le souffle sacré du  
Vajrayana.**

*Chants Corse*

Supplément de 25€



## 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*



# 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 - **LES 18 Mts DU TAI JI QI GONG**

20 sept

7h20 à 8h00 - **Routine Qi GONG**  
8h00 à 9h00 - Petit déjeuner  
9h30 à 11h30 - **YI JIN JING**  
**Aquagyn - baignade**

12h00 à 13h30 - Déjeuner  
15h00 à 18h00 - **YI JIN JING**  
**Méditation**  
19h00 à 20h45 - Diner

21 sept

7h20 à 8h00 - **Routine Qi GONG**  
8h00 à 9h00 - Petit déjeuner  
9h30 à 11h30 - **YI JIN JING**  
**Vitalba - Huiles essentielles**  
**Relaxation**

12h00 à 13h30 - Déjeuner  
15h00 à 18h00 - **YI JIN JING**  
**Ballade et pratique en nature**  
19h00 à 20h45 - Diner

22 sept

7h20 à 8h00 - **Routine Qi GONG**  
8h00 à 9h00 - Petit déjeuner  
9h30 à 11h30 - **QG DES 9 PETITS**  
**CIEUX - Aquagym - baignade**

12h00 à 13h30 - Déjeuner  
15h00 à 18h00 - **QG DES 9 PETITS**  
**CIEUX- Les bains de CALDANE**  
**Relaxation**  
19h00 à 20h45 - Diner

23 sept

7h20 à 8h00 - **Routine Qi GONG**  
8h00 à 9h00 - Petit déjeuner  
9h30 à 11h30 - **QG DES 9 PETITS**  
**CIEUX - Relaxation**

12h00 à 13h30 - Déjeuner  
15h00 à 18h00 - **QG DES 9 PETITS**  
**CIEUX - Ballade et pratique en nature**  
19h00 à 20h45 - Diner

24 sept

7h20 à 8h00 - **Routine Qi GONG**  
8h00 à 9h00 - Petit déjeuner  
9h30 à 11h30 - **YANG SHENG GONG**  
**Aquagym - baignade**  
**Chant Corse et Repas**

12h00 à 13h30 - Déjeuner  
**YANG SHENG GONG**  
**Méditation**  
19h00 à 20h45 - Diner

25 sept

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

12h00 à 13h30 - Déjeuner  
15h00 à 18h00 - **YANG SHENG**  
**GONG**  
**Méditation**  
19h00 à 20h45 - Diner

26 sept

7h20 à 8h00 - Marche matinale  
8h00 à 9h00 - Petit déjeuner  
9h30 à 11h30 - Debriefing en salle  
12h30 - **Déjeuner et fin du stage.**

  
Aligner le Corps  
et l'Esprit