

Stage de Qi Gong dans le Cantal

DU 09 AU 14 JUIN 2024

HOTEL RESTAURANT
LE LAC DES GRAVES



20
Places



TRANSPORT

les billets d'avion et le transport jusqu'à l'hotel 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

Beauté Et Sérénité

PROGRAMME

Qi Gong

- Qi Gong du Docteur Yayama - 5 formes
- Yang Sheng Qi Gong - Les 6 premières formes
- Qi Gong des 9 petits cieux - 9 formes
- Qi Gong des 8 pièces de brocart - 8 formes
- Qi Gong Routine du matin - 6 à 8 formes

Méditation

- L'orbite micro-cosmique
- Récitation de mantra - Bouddhisme
- Méditation sur l'objet
- La respiration amphaloscopique
- Relaxation Eli (détente et relâchement)

Randonnée, aquagym, souplesse

- 2 séances d'aquagym sont prévues en fonction du temps (Séance de 45' en piscine chauffée).
- 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 etc..



METTEZ DU ZEN
DANS VOTRE VIE





SANTÉ VOUS ZEN

programme *Sérénité*

Dimanche 09 juin

- 14h00 à 16h00 - **Réunion de coordination**
- 16h00 à 17h30 - Installation
- 17h30 à 19h30 - **Les 18 mouvements du tai ji Qi Gong et relaxation**

Lundi 10 juin

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

- 12h00 à 13h30 - Déjeuner
 - 15h00 à 18h00 - **BA DUAN JIN**
- Méditation**
- 19h00 à 20h45 - Repas

Mardi 11 juin

- 7h20 à 8h00 - **Routine Qi GONG**
- 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
- 9h30 à 11h30 - **YAYAMA - Aquagym**

- 12h00 à 13h30 - Déjeuner
 - 15h00 à 18h00 - **BA DUAN JIN**
- Méditation**
- **Ballade et pratique en nature**
 - 19h00 à 20h45 - Repas

Mercredi 12 juin

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

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

Jeudi 13 juin

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

- 12h00 à 13h30 - Déjeuner
 - 15h00 à 18h00 - **YANG SHENG GONG**
- Méditation**
- **Ballade et pratique en nature**
 - 19h00 à 20h45 - Repas

Vendredi 14 juin

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



Qi Gong du Docteur Yayama - 5 formes
Yang Sheng Qi Gong - Les 6 premières formes
Qi Gong des 9 petits cieux - 9 formes
Qi Gong des 8 pièces de brocart - 8 formes
Qi Gong routine du matin - 6 à 8 formes