

Séjour Qi Gong et marche Printemps-Été 2023

Du mercredi 17 au dimanche 21 mai

~

Du Jeudi 13 au lundi 17 juillet

~

Du Vendredi 11 au mardi 15 août



Un séjour Sérénité, Équilibre et Vitalité pour vous reconnecter à la sagesse de votre corps

Vous serez initié au Qi Gong et au Qi Gong de la marche dans un programme qui combine une pratique douce et intense, des temps de marche santé et loisir, la découverte de Clisson et une escapade iodée sur la côte Atlantique. Un vrai ressourcement !

Programme des 5 jours

Jour 1 : journée complète d'initiation, 2 ateliers de 3 heures : 9h30-12h30 et 14h-17h
Jours 2, 4 et 5 : ateliers du matin 9h30-12h30, après-midi 14h-15h30 suivis de marche loisir à Clisson, cité médiévale dite "l'italienne", en bord de Sèvre, au Pont Caffino
Jour 3 : journée libre sur la côte Atlantique à 1 heure, les plages, Pornic

Les ateliers de Qi Gong couvriront,

Le matin : - Mouvements 'Statiques' d'alignement et fondations du corps
- Introduction aux lois de la nature et à la théorie du Yin-Yang
- Séquences dynamiques de centre et d'équilibre

L'après-midi : - Marche thérapeutique et automassage
- Marche de pleine conscience, marche méditative
- Marche loisir à la découverte de la région

Dans une guidance personnalisée en fonction de votre condition, et dans la bienveillance et le respect de votre rythme, vous apprendrez à :

-être à l'écoute de votre corps et de votre respiration dans le mouvement et dans la marche
-préserver la flexibilité de vos articulations et renforcer la solidité de vos appuis
-alléger votre mental, pacifier votre cœur, vitaliser votre corps

Informations pratiques

Pauses : Les ateliers incluent une pause collation

Pause déjeuner et repos : 12h30-14h, sur place, chacun apportant son repas

Groupe : ambiance intimiste et conviviale d'un groupe de 3 à 5 stagiaires.

Tarif et inscription : 420 € (24h de pratique enseignement et accompagnement, collations).
Les inscriptions sont prises en compte lors du versement d'un acompte de réservation de 120€.

Hébergement : chambres d'hôte dans la région.

Hébergement disponible sur place : 2 chambres doubles (50€/n), 2 chambres simples (35€/n). Nous consulter.



Lieu et Accès : 2, rue du Ralliement, 44140 Remouillé, Loire Atlantique

En voiture : 25 km au sud de Nantes ; Parking juste en face (avant l'église)

Gare TGV de Nantes à 2h10 de Paris ; gare TER de Clisson (15 à 30 mn de Nantes) à 9 km

N'hésitez pas à prendre contact avec moi pour tout renseignement et échange au sujet de votre motivation et santé actuelle.

Au plaisir de vous accueillir,



Catherine Florent,
2, rue du Ralliement,
44140 Remouillé

Tél : 06 03 05 31 30
qi@catherine-florent.fr

Siret : 880 572 839 00020