

Stage Qi Gong de la marche 2 et 3 jours

Samedi 15 – dimanche 16 octobre 2022

~

Vendredi 24 au dimanche 26 mars 2023



Se reconnecter et s'éveiller à la sagesse du corps pour un meilleur équilibre physique, mental et émotionnel

Ce stage d'initiation appliqué à la marche vous apprend à préserver la flexibilité de vos articulations, à renforcer votre équilibre et la solidité de vos appuis. Il est aussi approprié si vous êtes en recherche d'apaisement, d'ancrage et de vitalité. Il est accessible à tous, débutants, adultes, seniors.

Programme

4 ateliers (2 jours) ou 6 ateliers (3 jours) : 10h-13h et 14h30-17h30, avec pause collation

Le matin : -Mouvements 'statiques', d'alignement et de fondations du corps
-Introduction à la théorie du Yin-Yang
-Marche en pleine conscience et automassage

L'après-midi : J 2 et 3 en extérieur (si le temps le permet)
-Séquences dynamiques de centre et d'équilibre
-Marche thérapeutique, pas et appuis
-Marche loisir à la découverte de Clisson ou en bord de Sèvre

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
- alléger votre mental, pacifier votre cœur, renforcer votre équilibre physique et mental
- mémoriser des mouvements et postures, à emporter et pratiquer chez vous

Informations pratiques

Accueil : samedi 9h30

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

Pause déjeuner et repos de 13h à 14h30 pris sur place, chacun apportant son repas.

Tarif et inscription : 220 € pour 2 jours (12h) ; 300€ pour 3 jours (18h). Les inscriptions sont prises en compte lors du versement d'un acompte de réservation de 50%.

Hébergement disponible sur place, 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