

Stage Bien être, Découvertes & Randonnées avec l'association

LE CORPS DE L'ARTISTE

Gîte le Cassu du 14 au 21 juillet 2018

YogaQiDo® : Yoga, Qi-Gong, Do in, Relaxation, Méditation

Notion d'anatomie, marche afghane, Sinovi®

Découverte du Queyras

Randonnées

De somptueux paysages

Une faune et une flore à découvrir, prenez vos jumelles !!!

Les cadrans solaires

Les pierres écrites

Les lacs, l'artisanat

Au-dessus du Roux



Chaque jour nous découvrirons des lieux différents au fil de nos randonnées. à la découverte du Queyras.

Lors de pauses nous pratiquerons Gi Gong, respirations, Méditation...

Pratique en salle matin et / ou soir dans le village.

Les + du séjour : Randonnées avec Accompagnateur

Le *YogaQiDo*

Pratiquant depuis près de 30 ans le yoga, le do-in, la relaxation, la visualisation puis le qi gong, ainsi que le Geste Anatomique® Evelyne Desplanche a développé une méthode originale qu'elle a nommée YogaQiDo qui mêle harmonieusement ces techniques au rythme des saisons, suivant les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Sinovi® un enchaînement de mouvements dédié aux articulations permettant de conserver ou retrouver la mobilité, l'amplitude, hydrater, lubrifier le cartilage, très bénéfique en cas d'arthrose.

Pour recevoir le dépliant complet contacter evelyne.desplanche@neuf.fr

Date :

Du 14 au 21 juillet 2018

Nombres de participants : 8 à 10 maximum départ assuré à partir de 5 personnes

LE CORPS DE L'ARTISTE ASSOCIATION LOI 1901

