

Séjour épanouissement personnel à Sainte-Montaine***

#date Du 06 au 08 juillet 2018



NATURE



SÉMINAIRE

UN SITE IDEAL POUR UN SÉJOUR AUTOUR DE L'ÉPANOUISSMENT PERSONNEL

Découvrez les bienfaits du Qigong, au cœur de l'environnement naturel et exceptionnel du

Village Vacances Sainte-Montaine***

Notre formule tout compris inclut l'hébergement, la restauration en pension complète, les animations en soirée et les activités autour de l'épanouissement personnel animées par Yves DESCHAMPS (professeur Qigong diplômé).

SÉJOUR 3J/2N EN PENSION COMPLÈTE DONT 2 JOURS DE PRATIQUE

NOS TARIFS

273€ /adulte du vendredi 06 au dimanche 08 juillet 2018

Minimum participants : 8

Maximum participants : 20

COMPRIS DANS LE TARIF

- Hébergement base chambre double supérieur en occupation maximale sur la durée du séjour
- Restauration en pension complète sur la durée du séjour
- 6 heures de stage par jour et l'accès au programme d'animation du Village sur l'ensemble du séjour
- Matériel mis à votre disposition par Azureva : tapis de gym - petit banc de méditation - serviettes de bain

NON COMPRIS DANS LE TARIF

- Frais de dossier
- Taxe de séjour
- Assurance
- Transport
- Dépenses personnelles
- Possibilité d'hébergement en chambre single avec supplément

Azureva se réserve le droit de modifier l'organisation des activités si nécessaire ou pour des raisons de sécurité.

Réservation possible jusqu'à 30 jours avant le début du séjour.

Initiation et pratique du Qigong

AU PROGRAMME

Les 20 mouvements essentiels : pour sentir, capter et travailler votre énergie.

Jour 1 :

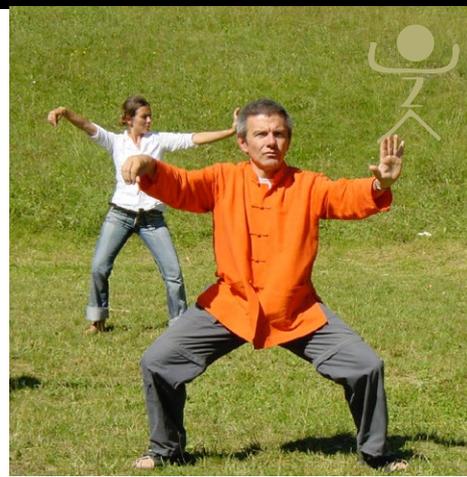
Matin : qu'est-ce que le Qigong ?
Automassages : le préalable à toute séance de Qigong.
Étude des 5 premiers mouvements généraux.

Après-midi : automassages (répétition)
Étude des 10 premiers mouvements : généraux puis niveau Ciel Méditation.

Jour 2 :

Matin : suite, avec les 15 premiers mouvements : niveau Ciel, niveau Homme.
Puis, Qigong statique : méditation des 3 Dan Tien.

Après-midi : les 5 derniers mouvements : niveau Terre.
Puis, répétition de l'ensemble.
Harmonisation de fin de stage par méditation Mantra.



© Photo droits : Y. Deschamps

