

**STAGE AU SOLAYAN !**

# **Qi Gong, Méditations et Randonnées dans les Pyrénées**

**DU 17 AU 24 JUILLET  
2017**



*Un séjour d'une semaine dans un lieu extraordinaire en pleine nature pour vous ressourcer et apprendre à vous harmoniser avec les énergies des 5 éléments et retrouver votre équilibre intérieur.*

# PROGRAMME :

- **Qi Gong** d'ouverture, de libération et de renforcement,
- **Méditations guidées,**
- Ateliers sur **les énergies des 5 éléments de la nature** : le Bois avec les arbres et les plantes, le Feu avec le soleil, la Terre avec la terre, le Métal avec la montagne et les pierres, l'Eau avec la rivière,
- Aide à la libération et au nettoyage énergétique intérieur,
- **Auto-massages,**
- Récapitulation,
- **Respiration,** Relaxation,
- Comment capter les énergies et s'harmoniser avec la nature ?
- **Les principes de base de la médecine chinoise et de la diététique énergétique,**
- Les origines chamaniques de la médecine traditionnelle chinoise,
- **2 journées exceptionnelles de randonnée** avec découverte de la géologie locale, des sites énergétiques, de la réflexologie plantaire en plein air et une **randonnée pieds nus** sur un sentier en sous-bois **et** une **randonnée aquatique** dans une rivière.

***Ce programme est indicatif et pourra être adapté en fonction des besoins du groupe et de la météo.***

Tarif Stage :

- **618 € par personne jusqu'au 26 février 2017,**
- 638 € par personne jusqu'au 26 mars 2017,
- 658 € par personne jusqu'au 30 avril 2017,
- 678 € par personne jusqu'au 28 mai 2017,
- 698 € par personne jusqu'au 2 juillet 2017.

Tarif Hébergement en pension complète + Randonnées :

**758 € par personne**

Votre réservation pour l'hébergement est à faire directement auprès du gîte (un acompte de 30% est à leur envoyer dès votre inscription).