

陰指庄

3^{ème} stage de printemps

Du 19 au 23 avril 2017

Qi Gong de
renforcement des
muscles et des tendons



Massage
DEEP TISSUE

Ecogîte Le SOLAYAN 31160 ASPET

Qi gong de renforcement de muscles et des tendons :

Ce Qi Gong appelé « Yi Yin Jing » est une technique traditionnelle qui a pour but d'assouplir les tendons et les muscles et de renforcer les ligaments et les os.

Cette musculature chinoise augmente la force et la qualité des muscles sans en modifier le volume, servant de base aux arts martiaux.

Elle favorise également la circulation du sang et de l'énergie et améliore le fonctionnement des organes. Cette technique permet de renforcer son système immunitaire afin de prévenir la maladie mais aussi d'améliorer son bien-être général.

Cette pratique est basée sur des mouvements de contraction et de relâchement et demande une grande concentration ainsi qu'un travail respiratoire profond.

Deep Tissue :

Cette technique qui signifie littéralement « tissu profond » est un massage qui réduit, voire élimine les restrictions situées sur les muscles et les fascias et qui provoquent des douleurs et des limitations de mouvements. Cette technique aide également à retrouver une meilleure posture.

Nous travaillerons sur le dos, les épaules, les bras et la nuque afin d'apprendre des techniques permettant le soulagement de douleurs musculaires chroniques.

PROGRAMME

Mercredi 19

- Arrivée 16H
- Accueil des stagiaires
- 17H30-18H30 : Qi gong de bienvenue

Jeudi 20

- 7H-7H30 : méditation libre (ou guidée si besoin)
- 9H-12H : Qi Gong de renforcement des tendons et des muscles
- 14H-17H : Deep Tissue

Vendredi 21

- 7H-7H30 : méditation libre (ou guidée si besoin)
- Randonnée



Samedi 22

- 7H-7H30 : méditation libre (ou guidée si besoin)
- 9H-12H : Qi Gong de renforcement des tendons et des muscles
- 14H-17H : Deep Tissue

Dimanche 23

- 7H-7H30 : méditation libre (ou guidée si besoin)
- 9H-12H : Qi Gong de renforcement des tendons et des muscles

TARIFS

Stage : **160€**

Randonnée : **20€**

Séjour du mercredi 19/04 au dimanche 23/04 2017 :

Soit 5 jours/4 nuits : **340€** par personne en pension complète.

La pension complète comprend :

L'hébergement du jour d'arrivée l'après-midi à partir de 16H au jour du départ après le déjeuner de midi

4 Petits déjeuners (jeudi, vendredi, samedi, dimanche)

4 Déjeuners (jeudi, vendredi, samedi, dimanche)

4 Diners (mercredi, jeudi, vendredi, samedi).

Stage dans la yourte !!

Fournitures des draps, serviettes de toilettes, de bains,
Hébergement en chambre entre 2 et 3 personnes selon
l'organisation du groupe, avec salle de bain privée.

Piscine intérieure chauffée

Sauna à bois

Spa

Bain Nordique

Billard

Bibliothèque

