

**STAGE D' ETE : DETENTE ET BIEN-ETRE**

**Du 23 juillet au 27 juillet 2018**

**à VALFLEURY (42)**

**Salle des Pèlerins, rue à droite de l'église**

**LES MATINS DE 9H30 A 11H30 :☐ QI-GONG**

Exercices taïstes de santé + Qi-Gong: du ciel et de la terre + Hui Chun Gong (Qi-Gong de rajeunissement des empereurs chinois)-sons thérapeutiques- Méditation

[Programme des séances](#)

**Prix: 10 € la matinée**

Renseignements et inscription

**Michel GRANJON**

**Tel : 07 70 18 35 10**

**PROGRAMME DES APRES-MIDIS**

- **Lundi 23 Juillet de 14 à 16 h**

**SOPHRO-BALADE ET MEDITATION**

**Prix: 15 € l'après-midi**

Infos et inscription

**Anne-Marie LOISON**

**P: 06 52 63 23 76**

Sophrologie, balade, méditation, un temps pour se poser avec soi, avec les autres dans un espace propice à vivre son corps, vivre sa respiration, vivre la libération des tensions, vivre le calme, la sérénité...

Moments magiques de découverte de soi en harmonie avec la nature et nos sens.

**Accessible à tous, ados et adultes. Minimum 5 inscrits**

- **Mardi 24 juillet de 14h30 à 17h30**

**BALADE AVEC DECOUVERTE DES PLANTES**

**Prix: 15€ l'après-midi**

Infos et inscription

**Josiane FRANCOIS**

**Tel: 04 77 94 47 79**

Balade sur les sentiers de Valfleury pour reconnaître les plantes sauvages :

Quelles plantes utilisées pour notre bien-être ? Quelles sont leurs propriétés et leurs bienfaits?  
Quelles plantes utiliser en cuisine?

**Pour clore cet après-midi d'échanges, une collation et un dessert à base de plantes vous seront offerts.**

**- Mercredi 25 Juillet de 14 à 16h**

**YOGA DU RIRE**

**Prix: 15€ la séance**

Infos et inscription

**Liliane POMEON**

**P: 06 84 22 85 84**

**[Le Yoga du Rire, la thérapie du Bonheur!](#)**

- **Jeudi 26 Juillet de 14h30 à 17h30**

**CHANT HARMONIQUE ET COMMUNICATION AVEC LES ARBRES**

**Prix: 25€ l'après-midi**

Infos et inscription

**Anne-Rose CLEMENCON**

**P: 06 75 65 75 77**

Anne-Rose vous propose de découvrir et expérimenter les bienfaits du chant harmonique (=yoga du son ou chant diphonique) et d'entrer en relation avec les arbres et la Nature à travers celui-ci et divers exercices pratiques

[www.lecoeurdesarbres.com](http://www.lecoeurdesarbres.com)

<https://divinesconfidences.com/>

-

**Vendredi 27 Juillet de 14h30 à 17h30**

**LA CUISINE VEGETARIENNE, SANS GLUTEN**

**ET SANS PRODUITS LAITIERS**

**Conférence - Dégustation de 5 plats et remise des recettes**

**Prix: 20€ l'après-midi**

Infos et inscription

**Véronique PONTVIANNE**

**P: 07 86 42 44 59**

[En savoir plus](#)

- Vendredi 27 Juillet de 18H à 20H

**CONFERENCE "LE VOYAGE DE L'AME"**

[Résumé de la conférence](#)

**Prix: 5€**

Infos et inscriptions

**Marie-Claire Rocher**

**P: 06 27 14 54 46**

**Programme à la carte, vous avez la possibilité de participer :**

**à la 1/2 journée, ou à la journée ou à la totalité du stage**

**Inscrivez vous auprès de la personne qui anime l'activité que vous avez choisie**

**Paiement sur place**

