STAGE CULTURE - NATURE - DETENTE

A SAINT DENIS SUR COISE (42) salle du stade

DU LUNDI 26 JUILLET AU SAMEDI 31 JUILLET 2021

Au travers de chaque activité, sera développé le thème de l'immunité

PROGRAMME A LA CARTE

Vous avez la possibilité de participer: à la 1/2 journée ou à la journée de votre choix, à plusieurs

journées ou à la totalité du stage

Inscrivez-vous par téléphone auprès de l'intervenant concerné. Paiement sur place

Participation dans le respect des règles sanitaires en cours

TOUS LES MATINS DE 9h30 à 11h30

QI GONG

Un moment de détente et de bien-être avec la pratique de différents **Qi-Gong de l'énergie de la guérison** afin d'activer la circulation harmonieuse du Qi
(l'énergie) pour renforcer la vitalité et l'immunité

SAMEDI 31 JUILLET

"YANG SHENG GONG"

Qi Gong pour nourrir la vie, cultiver la vitalité avec des exercices spécifiques accessibles à tous:
- Pour renforcer l'immunité

- Stimuler cerveau et mémoire

- Renforcer les 5 organes (reins,foie, coeur, rate, poumons)

Pour plus d'infos, cliquer ici

PRIX: 15€ la séance ou 75€ les 6 jours

Infos et inscription: Michel Granjon P: 07 70 18 35 10

PROGRAMME DES APRES-MIDI

LUNDI 26 JUILLET 2021

DE 14H A 16H30

"LES CLES POUR ENTRETENIR VOTRE BIEN-ETRE ET VOTRE IMMUNITE"

Les clés pour cultiver son immunité et son bien-être, et les conserver Conseils et astuces naturelles pour une pleine santé

PRIX: 25 €

DE 17H A 19H

"LES PLANTES ET LES CHAMPIGNONS ALLIES DE NOTRE VOTRE SANTE ET DE VOTRE IMMUNITE"

Vous apprendrez à les reconnaître et à les utiliser. Recette d'une boisson maison pour augmenter vos défenses immunitaires
PRIX : 25 €

Infos et inscription: Véronique Fontvianne P: 07 86 42 44 59
Pour plus d'infos cliquer ici

MARDI 27 JUILLET 2021

A 14H30

SONS ET CHAKRAS

Vous apprendrez à régénérer, équilibrer et harmoniser vos chakras avec le son

Pour plus d'infos, cliquer ici

PRIX : 25 €

Infos et inscription: Anne-Rose Clémençon P: 06 75 65 75 77

MERCREDI 28 JUILLET 2021

DE 14H30 à 16H30

YOGA DU RIRE

Le yoga du rire est une simple série d'exercices qui procure un bien-être physique, mental et social.

Pour plus d'infos cliquer ici

PRIX: 20€

PUIS A 17H

" LE DETACHEMENT DES TRAUMATISME S "

Pour plus d'infos, cliquer ici

PRIX: 10€

Infos et inscription: Liliane POMEON 06 84 22 85 84

---------- JEUDI 29 JUILLET 2021
DE 14H à 16 H

SOPHRO-BALADE + MEDITATION

Pour plus d'infos clique ici

PRIX: 20€

PUIS A 17H

"L'EQUILIBRE EMOTIONNEL GAGE D'UNE BONNE IMMUNITE"

Pour plus d'infos cliquer ici

PRIX : 10€

Infos et inscription: Anne-Marie Loison P: 06 52 63 23 76

VENDREDI 30 JUILLET 2021

DE 14H30 à 17H

STIMULER VOTRE SYSTEME IMMUNITAIRE PAR LA DIGIPUNCTURE,

L'AUTO-MASSAGE ET LA MEDITATION

Par Amar Fumel,praticien en Energétique Chinoise

Pour plus d'infos cliquer ici

PRIX : 25€

Infos inscription: Amar Funel tel: 06 70 00 41 58 Mail: amarfunel@gmail.com
Site web: amarfunel.com

SAMEDI 31 JUILLET 2021

DE 14H à 16H:
"LA DANSE DU MOUVEMENT DE LA VIE"

Dire un grand **"Oui"** à la vie en cultivant **le pouvoir de l'accueil de l'instant présent** ou comment "danser" votre vie connectée à LA SOURCE de tout ce qui est.

Pour plus d'infos

PRIX: 10€

Infos et inscription:Christiane Jouve, facilitatrice "Movement of live" **P: 06 84 51 86 23**

DE 17H A 19H30

"VOYAGE SONORE"

Au travers d'une méditation sonore où le corps et l'esprit vont s'apaiser, vous vivrez une expérience unique en étant touché par les sons et les vibrations (bols népalais,

tubalophone, tinsha, sensuela...etc)

PRIX :20€
Infos et inscriptions: Emmanuel Rochas Tel: 06 16 93 09 82