

Les Soleils

Loin de l'agitation de la ville, au bout d'un hameau tranquille, Coline et Jéhan vous accueillent à la ferme « Les Soleils », labellisée « Accueil Paysan ».



L'Hébergement

Des chambres confortables pour 2 personnes, aménagées simplement et chaleureusement, vous sont proposées à la ferme « Les Soleils » et à la maison d'hôtes « Le Vieux Pommier » située à proximité. Un terrain de camping est disponible sur place. **Les réservations** sont prises par l'intermédiaire de « La Voie du Mouvement » dès réception de votre inscription au stage de Qi Gong.

La Restauration

Vous apprécierez l'accueil familial et la restauration de qualité réalisée avec les produits de la ferme et les partenaires agrobiologistes, majoritairement locaux.



Vous pouvez préciser à votre arrivée si vous souhaitez une cuisine végétarienne. (locaux non-fumeurs et table sans alcool)

Photos et informations

www.lessoleils.com / www.levieuxpommier.fr



Séjour Nature & Santé

Qi Gong, relaxation, méditation

Du 26 juillet au 1^{er} août 2021



**Au gîte « Les Soleils »
à Mérinchal dans le Limousin**



*Se relier à l'essentiel et se poser en prenant soin de soi,
savourer une nourriture saine et vivre de belles rencontres*

Renseignements & inscriptions : 06.73.18.25.08
www.lavoiedumouvement.com



Le Séjour comprend

- 6 nuitées en pension complète
- 5 jours de pratique de Qi Gong
- 1 journée libre pour découvrir la région, randonner, ou simplement se poser, ...



Intérêts et objectifs

D'un point de vue général : C'est l'occasion de prendre un moment pour soi et se ressourcer, partager des vacances intelligentes dans un lieu dépaysant en pleine nature, et de pratiquer dans un cadre structuré et convivial.

Au niveau de la santé : Profiter d'une immersion sur plusieurs jours permet de mieux ressentir le relâchement corporel et apaiser le mental, d'améliorer la circulation de l'énergie vitale et de développer la souplesse.

D'un point de vue technique : Vous aurez la possibilité de découvrir ou d'approfondir le Qi Gong et ses principes dans sa diversité, ses différentes facettes, en pratiquant plusieurs séries.



Nos spécificités

- ✓ Animation par une équipe de 4 enseignants professionnels et diplômés, apportant des éclairages différents pour une meilleure progression
- ✓ Plus de 20 années d'expérience de pratique, de formation et d'enseignement auprès de différents publics
- ✓ Une pédagogie structurée, réfléchie et ludique.

A qui s'adresse le stage

Le stage de Qi Gong est **ouvert à tous**, débutants ou confirmés dans toute discipline (Qi Gong, Tai Chi Chuan, Yoga, Pilates, G.V...), quelque soit leur école de référence. Il préserve et améliore les performances physiques et mentales. Il est aussi vivement recommandé aux personnes se remettant à une activité et/ou qui désirent se préparer une retraite paisible.

Les intervenants

Martina Vergin Certificats de Qualification Professionnelle Arts Energétiques Chinois et Animateur de Loisir Sportif.

Nicolas Favier Educateur sportif diplômé d'état titulaire du DE JEPS, Arts Energétiques Chinois.

Laurence Aubert Educatrice sportive, Certificat de Qualification Professionnelle Animateur de Loisir Sportif.

Guy Joly Infirmier DE et Sophro-Relaxologue, Certificat de Qualification Professionnelle Arts Energétiques Chinois.



Organisation de la semaine du 26 juillet au 1^{er} août 2021

JOURS HORAIRES	LUNDI	MARDI MERCREDI	JEUDI	VENDREDI SAMEDI	DIMANCHE
08h00-08h45		Eveil Matinal		Eveil Matinal	Eveil Matinal
08h45		PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER
10h00-10h45		4 Animaux Divins		4 Animaux Divins	4 Animaux Divins
10h45-11h30		Shi Er Fa		Shi Er Fa	Shi Er Fa
11h30-11h45		COLLATION		COLLATION	COLLATION
11h45-12h30		Paysans Chinois		Paysans Chinois	Paysans Chinois
12h45		DEJEUNER		DEJEUNER	DEJEUNER
16h00-16h45		Wudang Qi Gong III		Wudang Qi Gong III	
16h45-17h30		Yang Sheng Da Cheng Quan & marches Wudang		Yang Sheng Da Cheng Quan & marches Wudang	
17h30-18h00	COLLATION	COLLATION		COLLATION	
18h00-19h00	Etirements doux & Sophro-Relaxation	Etirements doux & Sophro-Relaxation		Etirements doux & Sophro-Relaxation	
19h30	DINER	DINER	DINER	DINER	
21h30-22h00		Méditation (mardi)		Méditation (vendredi)	

Suivant la météo, nous pratiquerons soit à l'extérieur soit dans une belle salle spacieuse à côté de la maison. Prévoyez une **tenue sportive ample, des chaussures de sport souples**, un coussin, un tapis de sol et une grande serviette de bain. **Pour la journée libre**, si vous envisagez une promenade ou une randonnée, **des chaussures adaptées**, des lunettes de soleil, un chapeau ou une casquette, une crème solaire, une gourde.