

PROPOSÉ PAR SPORT ADAPTÉ SANTÉ 83

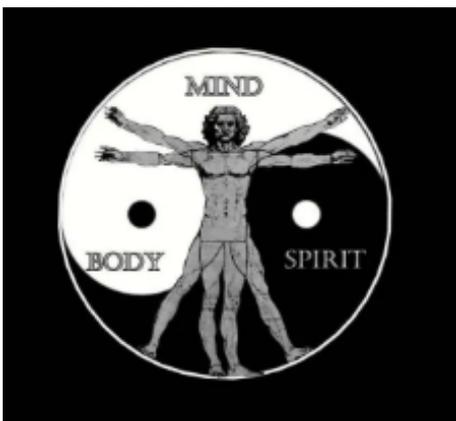
STAGE D'ÉTÉ EN RÉSIDENTIEL

Du 07 au 09 juillet 2023 en Ardèche



Dans une ferme
authentique sur
le plateau Ardéchois

Pension complète



HARMONIES ET VOUS

Activités douces, conférences, rando, baignades

Programme :

vendredi 07 07 23

11h30 : Arrivée et accueil installation

12 h30 : Repas

14h30 : Présentation + règles du jeu

15h30 : Qu'est-ce que l'énergie ?

Approche Qi-Gong, Gymnastique
taoïste, et yoga

17h30/18h30 : Questions / réponses



HARMONIES ET VOUS

Vendredi soir

19h30 : Repas

21h00 : Conférence animée par Magali Théry

« La nouvelle anatomie du Vivant / concept de Biotenségrité

“

Réservation obligatoire,
auprès de Cécile

tel : 06 03 48 07 88

Repas élaborés avec les
produits de la ferme et
recettes du terroir

Journée du samedi

Journée pique-nique pour profiter du magnifique cadre naturel de l'Ardèche dans le site exceptionnel de Pied-de-Borne au bord des marmites d'eau.

8h00 : Petit Déjeuner

9h30 : Départ en co-voiturage

10h00 / 12h00 : Qi-Gong pour tonifier le cœur

12h30 : Pique-nique / détente

14h30/17h30 : Les mouvements archaïques nourriciers et gymnastique taoïste pour renforcer le cœur

17h30/18h30 : Questions / réponses

19h30 : Repas

21h00 : Conférence animée par Louis Wan Der

Heyoten : Les 2 mots les plus puissants en énergie / Qi-Gong mental »

Journée du dimanche

8h00 : Petit déjeuner

9h30 : Randonnée via la voie romaine sur le plateau ardéchois (niveau difficulté : aucune) au grand air, à la découverte des grandes étendues et de paysages époustouflants.

Révision des techniques apprises la veille.

12h30 : Repas

14h30/15h30 : Méditation reliance "cœur et souffle"

15h30/ 16h30 : questions/réponses et révision des apprentissages

17h00 : Fin du stage

TARIF : 360€

par personne tout compris

