



- QI GONG DU COEUR- Énergie de Guérison du 4 au 6 juin 2021

Pratique énergétique pour améliorer votre santé, ouvert à tous...
Le Qi est l'énergie de vie, sa nature est d'être en mouvement!

Au cœur de la Drôme Provençale, dans un cadre exceptionnel !(Les Bergerons à Pont de Barret), alliez la pratique du QI-GONG en nature et des randonnées douces pour nourrir le cœur.

氣功



Hebergement: * <https://www.lesbergerons.fr>

Encadrement assuré par Élise Bovagnet-Pascal
Praticienne QI GONG diplômée
Accompagnatrice en montagne diplômée d'État

295€ par personne

nombre de places limitées pour une qualité d'accompagnement dans la pratique

Bovagnet-Pascal Elise - Tel : 06-81-22-67-39
eliseqigongnature@gmail.com

Vendredi 4 juin

14h : Accueil et installation dans la salle de pratique.
(cf liste matériel qui sera envoyé par mail)

14h30 : Présentation du stage-Relaxation et Pratique QI-GONG

17h30 : Temps libre

19h : Repas

Samedi 5 juin 2021

7h-8h : A jeun Réveil énergétique

8h: Petit déjeuner

10h : Pratique Énergétique et randonnée

12h30 : Repas

14h : Pratique QI-GONG

17h : Temps Libre

19h30 : Repas

Dimanche 6 juin 2021

8h: Petit déjeuner

9h : Randonnée et méditation

11h : Pratique QI-GONG-

12h30 : Repas partagé et bilan du stage

Programme sous réserve d'une météo favorable.Changement possible.

Si le stage devait être annulé aux dates initialement prévues, cas de force majeure, le stage serait reporté ultérieurement et vos arrhes également remboursées !

Ce tarif comprend :

- l'hébergement*
- le repas du samedi 5 juin soir.
- les boissons des petits déjeuners, tisanes pour les soirées.
- l'encadrement (randonnée et pratique énergétique)

Ce tarif ne comprend pas :

- le transport du domicile au lieu du stage ainsi que le retour. (co-voiturage possible organisé avant le départ)
- les repas du vendredi soir, samedi midi et dimanche midi. Il y aura un espace collectif équipée d'une cuisine et l'intention est de partager l'espace, le temps et la préparation de nos repas ensemble... (organisation possible en amont du stage;-)
- les boissons
- l'hébergement en chambre individuelle(si demande particulière il pourrait y avoir un supplément)

**Fiche d'inscription (ou via le site)
4 au 6 juin 2021
Qi-Gong du Coeur - Drôme Provençale -**

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse postale :

Adresse@mail :

Numéro de Portable/Fixe :

:

Numero d'urgence (personne à contacter si besoin) :

Informations personnelles complémentaires si nécessaire :

Pour l'inscription vous devez :
remplir la fiche d'inscription ci-dessus
renvoyer l'inscription avec 30% du montant (soit 90€)

Vous pouvez renvoyer l'inscription avec le paiement intégral si vous le souhaitez. Sinon prévoyez de régler le restant dû à votre arrivée au stage. Chèque à l'ordre de Elise Bovagnet ou Espèces. (paiement en plusieurs fois possible se rapprocher d'Elise)

Document à renvoyer rempli dûment à l'adresse suivante avec le montant des arrhes

Elise Bovagnet
3709 route des Glières
74570 Thorens-Glières

Vous recevrez un message accusant réception de votre inscription par texto ou mail ainsi qu'un e-mail d'information pour l'organisation du séjour dans les 15 jours précédents le départ.

Dans votre sac pour votre séjour
Bovagnet-Pascal Elise - Tel : 06-81-22-67-39
eliseqigongnature@gmail.com

Pour la pratique énergétique en intérieur:

- Une tenue confortable, pas d'élastique trop gros, pas de ceinture...
- Une paire de chaussures confortables pour la pratique debout (type chausson ou basket plate d'été)
- Un tapis de sol
- Une couverture polaire ou autre, un coussin pour votre tête. (Nous ferons un peu de relaxation et durant celle-ci la température du corps descend)
- Un coussin de méditation si vous avez (type zafu)

Pour la pratique en extérieur:

- Un matelas mousse ou couverture ou serviette... pour pouvoir vous asseoir ou vous allonger confortablement

Pour la marche: (programme en fonction de la météo et marche tranquille)

- Des chaussures de marche ou baskets adaptées
- Des chaussettes adéquates (pour ne pas avoir d'ampoules)
- Short et/ou pantalon
- T-shirt respirant (si vous transpirez et que nous nous arrêtons pour faire un exercice)
- Polaire et Veste imperméable
- Coiffant (casquette ou chapeau)
- Une paire de bâtons de randonnée si vous en ressentez le besoin
- Lunettes de soleil
- Sac à dos (gourde et qq barres de céréales pour les 2 jours)

Pour dormir:

- Les draps et les couvertures sont fournis
- Une petite couverture polaire si vous êtes frileux(euse)
- Bouchons d'oreilles ...s'il y a des ronfleurs

Pour se baigner :

- Maillot de bain
- Serviette de baignade
- Chaussures qui vont dans l'eau (pas d'obligation)

Pour se laver:

- Serviettes de bain
- Effets personnels