



Fiche technique Qi Gong

Intervenante : Geneviève Barreau

Présentation du stage

Une semaine pour se ressourcer, à l'écoute de soi et dans la nature, entre pratique de **10 mouvements de base de Qi-Gong**, et diverses approches énergétiques : méditation, marche consciente, massage bien-être

Programme du stage :

***10 mouvements de base de la pratique de qi-gong :

Partant de la méthode enseignée par Mme WEN –Ecole des Temps du Corps –Paris, et des principes énergétiques transmis par Thierry DOCTRINAL -Ecole de l'Onde du Dragon –Nantes, nous découvrirons ou approfondirons ensemble notre enracinement et notre reliance à la nature et à l'environnement.

Formée au travail social, à l'enseignement du Qi-Gong et à la somatothérapie ; expérimentée en travail social et animation de séances d'Arts Energétiques et Qi-Gong, désormais retraitée, je continue à pratiquer et partager avec goût mes découvertes et acquis dans le respect des personnes et des enseignements reçus

En fonction des objectifs du stage et de la mobilité des membres du groupe, de la météo et des espaces disponibles, différentes pratiques de Qi-Gong et Arts Energétiques (éventuel massage habillé tête –pieds - mains –méditation-marche consciente)) s'intégreront dans le mouvement des nécessités de la vie quotidienne à Lou Valat .

Informations pratiques

- Durée quotidienne
 - Entre 3 heures et 5h par jour selon que nous resterons sur place ou partirons en marche
- Tenue, détails pratiques
 - Prévoir votre confort pour le séjour à Lou Valat, et plus précisément pour nos activités des chaussures souples réservées à la pratique sur le parquet, des chaussures de marche, chaussures d'eau, chapeau, bâtons de marche, K-way, un peu d'huile de massage , un plaid,etc.
 -
- Niveau et pré requis
 - Aucun pré requis sauf la mobilité nécessaire pour séjourner à Lou Valat et un peu plus pour pouvoir goûter les beautés alentour !