



Fiche technique Qi Gong

Intervenante : Geneviève Barreau

Présentation du stage

Une semaine pour se ressourcer entre nature et pratiques énergétiques et de qi-gong

Formée au travail social, à l'enseignement du qi-gong auprès de deux écoles, et à la somatothérapie, expérimentée en travail social et animation de séances d'arts énergétiques, je continue à pratiquer, à me former et à partager avec goût mes acquis et découvertes dans le respect des personnes et des enseignements reçus.

Programme du stage

En fonction des besoins, attentes et mobilité des membres du groupe, en fonction de la météo et des espaces disponibles, nous organiserons en moyenne trois heures de pratiques énergétiques qui s'intégreront dans le mouvement de la vie quotidienne et de la nature environnante, incluant si possible quelques marches et balades

Informations pratiques

- Durée quotidienne
 - 3 heures par jour
- Tenue, détails pratiques
 - Prévoir son confort pour le séjour à Lou Valat, et plus précisément pour nos activités des chaussures souples pour la pratique sur le parquet, des chaussures de marche, K-way, bâtons de marche, et un peu d'huile pour éventuel massage pieds-mains, un plaid, et chaussures d'eau.
- Niveau et pré requis
 - Aucun pré requis sauf la mobilité nécessaire pour séjourner à Lou Valat et un peu plus si envie de goûter les beautés alentour !